निवेदन

—:o:—

अङ्गरेजी साहित्य मे "डोमेस्टिक साइंस" Domestic Science पर बहुत से ग्रन्थ पाये जाते है। पर हिन्दी मे इस विषय की ओर अभी तक विद्वानों का ध्यान आकर्षित नहीं हुआ : और यही कारण है कि हिन्दी मे इस विषय मे कोई भी उत्तम ग्रंथ अभी तक देखने मे नही आया।

मैंने यह छोटा सा ग्रन्थ बहुत परिश्रम करके तैयार किया है। इसके तैयार करने मे मुझे अँगरेजी, हिन्दी, मराठी, बँगला, गुजराती इत्यादि भाषाओ के अनेक ग्रन्थो का अवलोकन करना पड़ा है। इसके सिवाय ज्योति, मनोरमा, गृहलक्ष्मी, विज्ञान, स्त्री-दर्पण, इत्यादि हिन्दी पत्र-पत्रिकाओ से भी बहुत सहायता मिली है। इस लिए मैं उन सब लेखको के प्रति कृतज्ञता प्रकट करता हूँ।

देश मे इस समय स्त्रियो के लिए अनेक सरकारी, अर्ध सरकारी और स्वतन्त्र शिक्षण-संस्थाएँ खुली हुई हैं। उन संस्थाओं में गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा देने के लिए कोई उपयोगी पुस्तक अभी तक नहीं थी। इसके सिवाय जो देवियां गृहस्थी मे प्रवृष्ट हो चुकी हैं, उनके पढ़ने के लिए भी ऐसी कोई पुस्तक नही थी कि जिसके पढ़ने से उनको इस विषय का कुछ ज्ञान होता। इसी न्यूनता की पूर्ति के लिए यह प्रयत्न किया गया है। सफलता कहां तक हुई है, पाठकगण स्वयं अनुमान कर लेंगे।

यदि स्त्री-शिक्षा के प्रेमियो ने इस पुस्तक से कुछ लाभ उठाया तो मैं अपने परिश्रम को सफल समझूंगा।

—लक्ष्मीधर वाजपेयी

दूसरा संस्करण

—:०:—

हर्ष की बात है कि हमारे "गार्हस्थ्य-शास्त्र" को स्त्री-शिक्षा के प्रेमियों ने बड़े उत्साह के साथ अपनाया; और लगभग छै मास में ही इसका प्रथम संस्करण हाथों हाथ बिक गया। इसलिए अब यह दूसरा संस्करण निकाला गया है।

अनेक विद्वानो ने पुस्तक के लिए प्रशंसा-पत्र भेजे हैं, और प्राय: सभी प्रतिष्ठित समाचारपत्रो ने इसकी उपयोगिता स्वीकार करते हुए प्रशंसात्मक समालोचना की है। स्त्री-शिक्षा की कई संस्थाओ मे यह ग्रंथ पाठ्यपुस्तक की भांति स्वीकृत हो गया है और कई संस्थाएँ इसको स्वीकृत करने का विचार कर रही है। आशा है कि कन्याओ और गृहदेवियो के लिए यह ग्रंथ आगे चल कर और भी अधिक उपयोगी सिद्ध होगा।

जिन देवियो और सज्जनो ने इस ग्रंथ का प्रचार करके हमारा उत्साह बढ़ाया है, उनको हम हार्दिक धन्यवाद देते हैं।

—लक्ष्मीधर वाजपेयी

तीसरी आवृत्ति

—❀—

गार्हस्थ्यशास्त्र की तीसरी आवृत्ति निकल रही है। अब सरकार गर्ल्स हाईस्कूलों और वर्नाक्युलर कन्या-पाठशालाओ मे भी अध्यापिकाओ के लिए, सरकार ने, इसको मंजूर कर लिया है यह सन्तोष की बात है। इस उपयोगी पुस्तक का जितना ही प्रचार हो, अभीष्ट है।

—लक्ष्मीधर वाजपेयी

अनुक्रमणिका

—❀—

चौथा खंड (सामान इत्यादि)

पाचवां खंड (स्त्रियो के विशेष कार्य)

छठवां खंड (घरेलू दवाइयां)

पहला खंड

प्रस्तावना

गार्हस्थ्य-शास्त्र

पहला अध्याय

गार्हस्थ्य-शास्त्र और स्त्री-शिक्षा

आजकल हमारे देश मे स्त्री-शिक्षा का प्रचार हो रहा है; और जगह जगह कन्या-पाठशालाएं खुल रही है। परन्तु यह प्रचार विशेष कर शहरो मे ही देखा जाता है। देहात मे स्त्री-शिक्षा का प्रचार नही के बराबर है। यदि किसी किसी गॉव मे कन्या-पाठशाला खुल भी गई है, तो छुटपन मे लड़कियां का विवाह हो जाने के कारण, अथवा समाज की रुचि कन्या-शिक्षा की ओर न होने के कारण, लड़कियो मे विद्या-प्रचार नही होने पाता। बहुत हुआ तो लड़कियॉ तीसरे-चौथे दरजे तक पढ़कर पाठशाला छोड़ देती हैं। इससे मामूली लिखना-पढ़ना जान लेने के अतिरिक्त उनको अन्य कोई भी विशेष ज्ञान नही हो पाता। फिर, सर्वसाधारण देहातियो मे शिक्षा की कमी के कारण यह भी खयाल किया जाता है कि, यदि कन्या को कुछ विद्याभ्यास कराया भी जाय, तो उसको वर सुशिक्षित न मिलने के कारण उसका वह विद्याभ्यास व्यर्थ ही

चला जाता है। जब साधारण विद्याभ्यास की देहातो मे यह दशा है, तब वहां की कन्या-पाठशालाओ मे गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा की बात ही क्या ?

हाँ, कुछ बड़े बड़े शहरो मे स्त्री-शिक्षा का अच्छा प्रचार है। वहाँ मिडिल क्लास तक बहुत सी लड़कियाँ शिक्षा प्राप्त कर लेती हैं। कई शहरो मे लड़कियो के लिए अँगरेजी शिक्षा का भी प्रबन्ध है। कुछ स्कूल, कालेज, गुरुकुल और महाविद्यालय भी लड़कियो के लिए खुल गये हैं। परन्तु गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा का समुचित प्रबन्ध कही भी दिखाई नही देता। जिन लड़कियो को अँगरेजी ढंग से अँगरेजी स्कूलो और कालेजो मे शिक्षा दी जाती है, वे अपने पश्चिमी ढंग के फैशन मे ही चूर रहती है। गृह-कर्तव्य-शास्त्र की शिक्षा देने की ओर न तो उन लड़कियो के माता-पिता का ही ध्यान है, और न शिक्षा-विभाग के अधिकारी ही इस सम्बन्ध मे अपना कुछ कर्त्तव्य समझते है। परिणाम यह होता है कि लड़कियाँ गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा मे बिलकुल कोरी रह जाती है। प्राचीन-काल मे, जब हमारे देश मे इस प्रकार की स्त्री-शिक्षा का प्रचार नही था, लड़कियाँ अपने घर मे अपने माता-पिता या भाई से लिखना-पढ़ना सीख लेती थी, और जिनको इच्छा होती थी, कुछ उच्च शिक्षा भी घर ही मे प्राप्त कर लेती थी। साथ ही साथ गृह-प्रबन्ध की शिक्षा भी उनको अपने घर मे ही माताओ से मिलती रहती थी। जो लड़कियाँ पढ़ी-लिखी नही होती थी, गृह-प्रबन्ध मे भी दक्ष होती थी। पर अब कन्याओ का अधिकांश समय स्कूली प्राप्त करने में ही खर्च हो जाता है। पाठशाला की पढ़ाई-

लिखाई से ही उनको अवकाश नही मिलता, फिर घर के काम-काज की शिक्षा उनको कैसे मिले? यही कारण है कि आजकल की पढ़ी-लिखी स्त्रियाँ गृह-प्रबन्ध मे प्रायः उतनी दक्ष नही होती। सारांश यह है कि, आजकल हमारे देश मे स्त्रियो को जो शिक्षा दी जाती है, वह बिलकुल अधूरी और एकदेशीय होती है।

खेद की बात है कि जो कन्याएं आगे चलकर गृहिणी पद धारण करके माताएं बनेगी, जो देवरानी, जेठानी और अपनी पुत्र-वधुओ की सास बनेंगी; और जिनकी सुयोग्यता तथा अयोग्यता पर हमारी गृहस्थियो का सुख-दुख सर्वथा अवलम्बित है, उनकी शिक्षा के विषय मे इतनी लापरवाही की जा रही है। हम जानते है कि यह हमारी शिक्षा-प्रणाली का दोष है, परन्तु इस दोष को दूर करना आवश्यक है। आजकल जब कोई पढ़ी-लिखी कन्या ब्याह कर अपनी ससुराल जाती है, तब प्रायः घर की स्त्रियॉ यही शिकायत करती है कि, इसको गृह-प्रबन्ध का ज्ञान नही है। भोजन बनाने मे उससे जब कोई चूक हो जाती है, तब उसकी सास, ननद या जेठानी कहती है कि "चलो हो चुका, देख ली तुम्हारी करतूत, यह कोई पढ़ने-लिखने का काम नही है।" इस प्रकार से उस बेचारी की फज़ीहत करके स्त्री-शिक्षा को भी बुरा-भला कहती है। यह परिस्थिति तब तक नही सुधर सकती जब तक कि आजकल की स्त्री-शिक्षा मे गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा का भी समावेश न किया जाय।

यो तो गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा गृहस्थी मे रहकर ही दी जा सकती है, परन्तु कन्या-महाविद्यालयो, कन्या-गुरुकुलो और अन्य ऐसी संस्थाओ मे, जहॉ छात्राओ के लिए आश्रम इत्यादि का भी

प्रबन्ध है, गार्हस्थ्य की शिक्षा, किसी न किसी अंश मे, अवश्य दी जा सकती है। तथापि जिन पाठशालाओ मे इस विषय की अमली शिक्षा न दी जा सकती हो, वहां पुस्तको के द्वारा भी गार्हस्थ्य-शास्त्र का बहुत कुछ ज्ञान कराया जा सकता है। कन्याओ का गार्हस्थ्य-शास्त्र का पाठ्यक्रम किस प्रकार का रहना चाहिए, इस बात की कुछ कल्पना होने के लिए मदरास के राष्ट्रीय विश्व-विद्यालय की गार्हस्थ्य-शास्त्र-विषयक शिक्षा का पाठ्यक्रम नीचे दिया जाता है।

१—पाकशास्त्र

कन्या की अवस्था

५-६—गुड़ियो के खेलने की कोठरी और उसका प्रबन्ध।

७—गुड़ियो को खिलाने-पिलाने और उनको सम्हालने का खेल। उनको पलने मे झुलाना इत्यादि।

८—दाल, चावल, इत्यादि अनाज का पछोरना और बिनना।

९—शाक-भाजी धोना, चीरना इत्यादि। पंचाङ्ग के अनुसार तिथि, वार, महीना, ऋतु इत्यादि बातो का ज्ञान।

१०—रायता, चटनी, इत्यादि का बनाना। खर्च का हिसाब रखना। धोबी के कपड़ो और ग्वाले के दूध इत्यादि का हिसाब रखना।

११—दाल, चावल, इत्यादि को मूसल से कूट कर साफ करना। दाल, भात, कढ़ी, रोटी, तरकारी, पूरी, इत्यादि, पदार्थ बनाना। जलपान, कलेऊ इत्यादि की आवश्यक चीजे तैयार करना।

कन्या की अवस्था

१२—अतिथि-सत्कार । पानी खींचना । धोना । गरम मसाला तथा छौंकने-बघारने की चीज़ों का प्रबन्ध । चिट्ठी लिखना । डाक और तार के साधारण नियमों का ज्ञान । गाय-भैंस इत्यादि की सम्हाल (बाँधना-छोरना, दुहना, इत्यादि) ।

१३—पाक-शास्त्र का प्रायः सम्पूर्ण ज्ञान । विशेष विशेष पदार्थ तैयार करना । दूध, दही, मक्खन, घी, मट्ठा, इत्यादि निकालना और उसका प्रबन्ध ।

१४—कितने मनुष्यों के लिए कितना भोजन तैयार करना पड़ेगा, इसका अनुमान-ज्ञान । सब प्रकार के मिष्टान्न और पकवान तैयार करना । बरी-मुँगौरी, अचार, पापड़ इत्यादि बनाना । (भोज्य पकवानों को सफर में ले जाने की तरकीब जानना । त्योहारों का, और उन पर बनाई जानेवाली चीज़ों का ज्ञान) ।

१५—मुरब्बा बनाना । भोज्य पदार्थों के पुष्टिकारक तत्वों का रासायनिक ज्ञान । शाक-भाजी, फूल, धनिया, पोदीना इत्यादि की बगीची तैयार करना । किस फसल पर कौन कौन शाक-भाजी इत्यादि तैयार होती है, इसका ज्ञान । स्टोव और बिजली से रसोंई बनाना ।

१६—भारत के भिन्न भिन्न प्रान्तों के पाकशास्त्र का ज्ञान । ज्योनार, दावत या भोज का प्रबन्ध । नौकरों पर देख-रेख । हिसाब रखना । गृह-प्रबन्ध में मितव्ययिता की विशेष बातों का ज्ञान ।

२—बर्तन और कपड़े

कन्या की अवस्था

५—खिलौनो के बर्तन। गुड़ियो के कपड़े। खेल-कूद।

६-७—उपर्युक्त चीज़ों को धोकर साफ करना; और उनका हिसाव रखना।

८—सादा सीना, गुड़ियो के कपड़े सीना।

९—सीना-पिरोना। अपनी घॅघरिया और कुर्त्ती सीना।

१०—कपड़ा धोना, सुखाना और उन पर इस्त्री करना।

११-१२—सीने की मशीन का व्यवहार। स्टोव के भिन्न भिन्न भागो का ज्ञान। धातु, पत्थर और कॉच के भिन्न भिन्न प्रकार के वर्तनो को स्वच्छ करना।

१३—कुर्ता, पायजामा और कमीज व्योतना तथा सीना। सूत के वटन वनाना और टॉकना इत्यादि।

१४—जाली वुनना। तरह तरह की साड़ियॉ, लहॅगे, ओढ़नी, तथा अन्य वस्त्रो का मूल्य, उनका टिकाऊपन और रंग इत्यादि का ज्ञान।

१५—सीने की मशीन के भिन्न भिन्न भागो का ज्ञान। सव प्रकार के कपड़े व्योतने और सीने का पूरा पूरा ज्ञान।

१६—भिन्न भिन्न धातुओ का मूल्य, और उनके उपयोग का ज्ञान। किस किस धातु की कौन कौन सी चीजें किस किस प्रान्त मे अच्छी मिलती हैं, इसका ज्ञान। कपड़ो की सॅम्हाल। कपड़ो और वर्तनो की कीड़ो से रक्षा। कपड़ो तथा वर्तनों के व्यवहार में स्वच्छता। उनका विज्ञान।

३—घर की सफ़ाई और रोगी-सेवा

कन्या की अवस्था

५-६—गुड़ियो की सेवा-शुश्रूषा करने का खेल।

७-८—बच्चो को कहानियाँ सुनाना। उनको खेलाना और सम्हालना। स्वच्छता और व्यवस्था रखने की आदत। कंघी-चोटी करना इत्यादि।

९-१०—घर के कमरो को व्यवस्थित रखना। बच्चो को दूध अथवा अन्य कोई खूराक खिलाना।

११—बाल सवांरना, तेल-उबटन और स्नान कराना, रोगी की सेवा मे सहायता देना।

१२—रोगी-सेवा और आकस्मिक अवसर पर तात्कालिक उपाय का ज्ञान।

१३—साधारण रोग और उनकी घरेलू दवाइयां।

१४—थर्मामीटर, पिचकारी, सूंघने की दवाइयां इत्यादि उपचारो का उपयोग। आकस्मिक अवसर पर तात्कालिक सहायता का पूरा पूरा ज्ञान।

१५—बच्चो की आरोग्यता और उनका संरक्षण।

१६—रोगी तथा बच्चो की सब प्रकार की सेवा और उनका संरक्षण।

४—धार्मिक कार्य और ललित कला

५-६—भजन गाना और नाचकूद के खेल।

७—चौक पूरना। छोटे छोटे श्लोक, भजन, और धार्मिक कृत्यो के मन्त्रो का ज्ञान।

८—आरती तथा अन्य धार्मिक भजन गाना। पूजा-अर्चा की सामग्री का ज्ञान।

९-१०—चित्रकला और रंगीन काम। संगीत। स्तोत्र तथा कहानियां कहना।

११—वाद्य के साथ गायन। भजन गाना। हरतालिका, महालक्ष्मी-पूजन,ऋषि-पंचमी, संकष्ट-चतुर्थी, दीवाली, इत्यादि स्त्रियों के व्रत-उपवास के दिनो की विधि का ज्ञान।

१२—पञ्चाङ्ग का ज्ञान। श्राद्ध, दशहरा, इत्यादि त्योहारो की विधि के लिए पूजन-सामग्री की व्यवस्था। संगीतशास्त्र।

१३—पद गाना। रामायण, महाभारत, तथा पुराणो की कहानियां कहना। चौक पूर कर उसमे तरह तरह के रंग भरना।

१४—उपनयन, विवाह, इत्यादि के अवसरो पर स्त्रियो के करने योग्य कार्यों का ज्ञान। ब्राह्मण-भोजन इत्यादि के अवसरों पर चौक पूर कर पाटे इत्यादि लगाना।

१५—घर सजाना। पूजा-गृह को सुशोभित करना। संगीत तथा चित्रकला का विशेष ज्ञान।

१६—संगीत के साथ, अथवा उसके विना, कथा-कीर्तन करना। पूजा-अर्चा आदि का कर्मकाण्ड कराना। विशेष अवसरों पर घर को सजाना इत्यादि।

दूसरा अध्याय

गृहस्थी का प्रारम्भ

स्त्री और पुरुष जब अपना बालपन और विद्याभ्यास समाप्त करके, विवाह के धार्मिक बन्धन मे बँधकर, गृहस्थ बनते है तब से गृहस्थी का प्रारम्भ होता है। गृहस्थी के प्रारम्भ और विवाह से घनिष्ठ सम्बन्ध है। इसलिए पहले इस बात का विचार करना चाहिए कि स्त्री-पुरुषो का विवाह-सम्बन्ध किस अवस्था मे और किस प्रकार होना चाहिए। वास्तव मे गृहस्थी चलाने मे द्रव्य की अत्यन्त आवश्यकता होती है। इसलिए जब पुरुष मे इतनी विद्या-बुद्धि और शारीरिक शक्ति आ जावे कि, वह अपनी गृहस्थी के लिए द्रव्योपार्जन कर सके, तभी उसको विवाह करना चाहिए। यही बात स्त्रियो के लिए भी कही जा सकती है। स्त्री मे जब वह सामर्थ्य आ जावे कि, वह गृहस्थी मे पुरुष के कमाये हुए द्रव्य का भली भाँति उपयोग कर सके, अपने पति को द्रव्य की आय-व्यय मे उचित सम्मति और सहायता दे सके, और अपनी सन्तति के पालन-पोषण का भार सम्हालने योग्य शक्ति प्राप्त कर ले, तब उसको विवाह के बन्धन मे बँधना चाहिए।

आजकल हमारे समाज की दशा विवाह के सम्बन्ध मे बहुत ही शोचनीय है। बालक और बालिकाओ का विवाह ऐसी अवस्था मे कर दिया जाता है कि, जब उनमे गृहस्थी के चलाने की शक्ति ही

नही होती। विवाह का उद्देश्य क्या है, विवाह करने के वाद हमारे ऊपर क्या जिम्मेदारी आवेगी, इत्यादि वातो का ज्ञान वाल्यावस्था मे कैसे हो सकता है ? इस प्रकार की अवोध अवस्था मे विवाह कर देने से जो हानि होती है, उसी हानि से हमारा समाज जर्जर हो रहा है। वल और वीर्य का क्षय हो जाने के कारण भावी सन्तान भी निकम्मी ही पैदा होगी। सन्तोष की वात है कि यह भूल अव वहुत से लोगो के ध्यान मे आगई है, और वे लड़के-लड़कियों के विवाह की अवस्था वढ़ाने का प्रयत्न कर रहे है। प्रौढ़-विवाह की प्रणाली ज्यो ज्यो फैलती जायगी त्यो त्यो गार्हस्थ्य-सुख मे भी वृद्धि होती जायगी।

परन्तु इसके साथ ही साथ और भी कुछ वाते है, जिन पर हमको ध्यान देना होगा। आजकल विवाह-सम्वन्ध प्रायः माता-पिता की पसन्दगी पर ही होता है। जिन दो प्राणियो का परस्पर गॅठजोड़ा होता है, उनसे कुछ भी सम्मति नही ली जाती। संकोच और लज्जा इसका कारण है। लड़के और लड़कियाॅ अपने माता-पिताओ से अपने विवाह के सम्बन्ध मे कोई बात ही नही कर सकती, और न माता-पिता ही उनसे कुछ पूछते-बताते है। लड़की का बाप देखता है कि, लड़का कुलवान्, विद्यावान् और सुन्दर शरीर का है या नही, लड़के का पिता धनवान् है या नही। इसी प्रकार लड़के का पिता भी लड़की के घराने की कुछ जाॅच-पड़ताल कर लेता है। पर लड़की-लड़के का शील-स्वभाव मिलता है या नही, वे दोनो एक दूसरे को पसन्द करेगे या नही, इस बात का कोई विचार नही जाता है। इसका भी कारण छोटी अवस्था मे विवाह करने

की प्रथा ही है। यदि लड़के और लड़कियों का बड़ी अवस्था मे विवाह होने लगे, तो इस झूठी लज्जा-शीलता मे भी कुछ कमी हो सकती है।

वास्तव मे माता-पिता का कर्त्तव्य है कि, वे अपने लड़कों का विवाह छोटी अवस्था मे करना बिलकुल बन्द कर दे; और जब उनका विवाह करने लगें, तब स्वयं अपनी पसन्दगी के साथ साथ उनकी सम्मति भी अवश्य ले। हम यह नही चाहते कि, बिलकुल वर-कन्या की इच्छा पर ही विवाह छोड़ दिया जाय। बल्कि हम यह चाहते है कि माता-पिता अपनी इच्छा को प्रधान रख कर लड़के और लड़कियों की सम्मति भी ले लिया करे। बुजुर्गों मे अनुभव की मात्रा विशेष रहती है। युवा मनुष्यो मे उतना अनुभव नही रहता। अतएव सम्भव है कि युवक और युवती केवल ऊपरी प्रेमवश या सिर्फ सौन्दर्य को देख कर ही एक दूसरे के साथ विवाह करने को तैयार हो जायॅ। पश्चिमी देशो मे ऐसा ही होता है, और इसका परिणाम बहुत ही भयंकर होता है। युवावस्था का प्रेम जब आगे चल कर ढीला हो जाता है, तब उन दम्पतियों की गृहस्थी बहुत ही अशान्तिमय हो जाती है। इसलिए विवाह करने मे मा-बाप के गम्भीर अनुभव की अत्यन्त आवश्यकता है। वे अपनी सन्तति के भावी सुख पर पूरा पूरा ध्यान रख कर वर-कन्या का चुनाव कर सकते हैं।

हमारे समाज के विवाह-सम्बन्ध मे प्रायः दो ही दोष विशेष देखे जाते है। एक तो कम उम्र मे विवाह कर देना और दूसरे वर-कन्या की सम्मति की परवा न करना। अगर ये दोनो दोष

निकाल डाले जायँ, तो हमारा गार्हस्थ्य सुखमय हो सकता है। इसमे सन्देह नही कि, हमारे समाज मे और भी कई कुरीतियाँ हैं। एक एक वर्ण के अन्दर अनेकानेक भेद है, और उनमे विवाह-सम्बन्ध करने का वृत्त इतना संकुचित हो जाता है कि, वर-कन्या का उपयुक्त जोड़ा मिलने मे बड़ी कठिनाई होती है। दहेज इत्यादि की भी कुरीतियाँ हैं। इन सभी का सुधार हुए बिना गृहस्थाश्रम शान्तियुक्त नही हो सकता। तथापि उपर्युक्त दो बातो का ख्याल रखने से भी बहुत कुछ काम चल सकता है।

अब यह देखना चाहिए कि अपने समाज की रचना और देश के जलवायु को देखते हुए हम स्त्री-पुरुषों के विवाह की उम्र कहाँ तक आगे बढ़ा सकते है। हमारे शास्त्रो मे तो यह लिखा हुआ है कि सोलह वर्ष के पहले लड़कियो का और चौबीस वर्ष के पहले लड़कों का विवाह न करना चाहिए। विवाह-वय की यह मर्यादा बहुत ठीक है, परन्तु आजकल प्राय. देखा जाता है कि, हमारे नवयुवक चौबीस वर्ष की अवस्था तक ब्रह्मचर्य धारण नहीं कर सकते हैं। माता-पिता की असावधानी तथा शिक्षाप्रणाली के दूषित होने के कारण उक्त अवस्था के पहले ही अनेक प्रकार से वह अपने ब्रह्मचर्य-व्रत का भङ्ग कर देते हैं। इसलिए बीस ही वर्ष की अवस्था मे नवयुवको का विवाह कर देना अच्छा होगा। लड़कियो के विवाह की उम्र पन्द्रह या सोलह वर्ष की रखी जा सकती है। कन्या की उम्र से वर की उम्र कम से कम पांच वर्ष अधिक अवश्य रहनी चाहिए; क्योकि समान वय के दम्पतियो मे प्रेमभाव बहुत कम देखा जाता है।

सारांश यह कि विवाह करते समय तीन बातो का विचार कर लेना चाहिए। प्रथम तो यह कि, पुरुष मे इतनी विद्या, बुद्धि और पुरुषार्थ आ गया है या नही कि वह अपनी जीविका आप उचित रीति से प्राप्त कर सके। दूसरे यह कि उसके माता-पिता अथवा अन्य बुजुर्ग लोग उसके विवाह के विषय मे उचित सम्मति देते है या नही। और तीसरे यह कि जिस कन्या के साथ विवाह होता है, वह कन्या उसके स्वभाव के अनुकूल है या नही। इसी प्रकार लड़की की ओर से भी इन बातो का ठीक ठीक निर्णय हो जाना चाहिए। हमारे शास्त्रो मे गृहस्थाश्रम को सब से ज्येष्ठ और श्रेष्ठ आश्रम माना गया है, और मनु इत्यादि शास्त्रकारो ने स्पष्ट कह दिया है कि, यह आश्रम दुर्बलेन्द्रिय अर्थात् कमज़ोर हृदय-वाले स्त्री-पुरुषो के धारण करने योग्य नही है। जिन स्त्री-पुरुषो मे पूरा पूरा पुरुषार्थ हो, जिन्होने नियमानुसार ब्रह्मचर्य का पालन करके धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष इन चारो पुरुषार्थों को सिद्ध करने के लिए पूरा पूरा सामर्थ्य प्राप्त किया हो, वही विधिपूर्वक विवाह कर के गृहस्थी मे प्रवेश करें। स्त्रियो मे वह शक्ति होनी चाहिए कि वे गृहिणी-पद को सार्थक कर सके। मातृत्व का कर्तव्य पालन करने की पूरी पूरी योग्यता उनमे होनी चाहिए। गृह-प्रबन्ध मे उनको पूरी पूरी दक्षता प्राप्त होनी चाहिए।

दूसरा खण्ड

घर कैसा हो

२

पहला अध्याय

घर कैसा हो

गृहस्थ पुरुष के लिए घर एक बहुत आवश्यक और मुख्य चीज है। शरीर-रक्षा के लिए जिस प्रकार भोजन और वस्त्र इत्यादि की आवश्यकता है, उसी प्रकार घर की भी आवश्यकता है। घर से स्त्रियो का विशेष सम्बन्ध रहता है—यहां तक कि गृह की मुख्य स्वामिनी स्त्री ही है, और इसीलिए उसका नाम "गृहिणी" पड़ा है। परन्तु खेद की बात है कि, गृह-निर्माण-शास्त्र का हमारे देश की स्त्रियो को कुछ भी ज्ञान नही कराया जाता है। हमारे घर में किस प्रकार की सुविधा कहा होनी चाहिए, इस बात से जितना स्त्रियो का सम्बन्ध है उतना पुरुषो का नही है। फिर भी हमारी गृहिणियाँ इस विषय से यदि अनभिज्ञ रहे, तो यह ठीक नही। अस्तु।

साधारणतया घर हमको चार प्रकार के साधनो से प्राप्त होता है—अर्थात् किराये से, गिरवी पर लेने से, मोल से अथवा स्वयं बनवाने से। अब इनमे से किस प्रकार का घर हमको पसन्द करना चाहिए, यह हमारी सुविधा पर ही अवलम्बित है। हमारी आर्थिक दशा जैसी आज्ञा देगी, वैसा ही हमको करना पड़ेगा।

उपर्युक्त चारो प्रकार के घरो मे सर्वोत्तम घर वही होता है, जो स्वयं अपने रहने के लिए अपने ही निरीक्षण मे बनवाया जाता है; और सब से नीचे दरजे का घर भाड़े का होता है। भाड़े के घर मे

सब प्रकार की सुविधा होना प्रायः असम्भव ही है। बड़े सौभाग्य से शायद् कभी कोई भाड़े का घर सुविधाजनक मिल जाय। अस्तु। किसी प्रकार का भी घर हो, परन्तु मनुष्य-जीवन के लिए सुविधा-जनक बाते तो उसमे होनी ही चाहिए। अर्थात् जिस जगह् घर बना हो, वहां सील या नमी न होनी चाहिए, साफ हवा आने-जाने के लिए पूरा पूरा प्रबन्ध होना चाहिए, धूप और उजेले के आने मे रुकावट न होनी चाहिए, और घर ऐसा विस्तृत होना चाहिए कि जितने मनुष्य उसमे रहते हो, उनके लिए काफ़ी जगह हो।

आरोग्य-शास्त्र के जाननेवाले लोगो का कथन है कि, एक मनुष्य के लिए कम से कम ९०० से १००० घन-फीट तक स्थान की आवश्यकता होती है। कमरे मे हवा और रोशनी आने के लिए काफ़ी खिड़कियो का होना आवश्यक है, क्योकि प्राणियो के श्वासोच्छ्वास से हवा खराब होती रहती है, और यदि हवा के आने-जाने का मार्ग नही होता, तो वही खराब हवा बार बार मनुष्य के अन्दर जाकर उसके स्वास्थ्य को ख़राब करती है। १० फीट लम्बा, ९ फीट चौड़ा और १० फीट ऊँचा कमरा ९०० घनफीट हवा को अपने अन्दर रख सकता है। ऊँचाई तो १० फीट से कम कभी न रहनी चाहिए। लम्बाई चौड़ाई मे अन्तर किया जा सकता है। इस प्रकार हवा और रोशनी का काफ़ी प्रबन्ध होने पर फिर चाहे घर भाड़े का हो, अथवा अपना निज का हो, उसमे कोई विशेष हानि नही। क्योकि हम पहले ही कह चुके है कि घर की सुविधा विशेष कर मनुष्य की आर्थिक दशा पर अवलम्बित है।

जिन लोगो को भाड़े से घर लेने की आवश्यकता पड़ती है, उनको निम्नलिखित बातो पर विशेष ध्यान रखना चाहिए —

(१) जो घर हम किराये पर लें, उसका मालिक उसी घर मे न रहता हो—जहा तक सम्भव हो, घर का मालिक दूर रहता हो।

(२) जहां तक हो सके, ऐसा घर भाड़े से लेना चाहिए, जो भाड़े पर उठाने के लिए ही खास तौर पर बनाया गया हो। किसी मालिक-मकान के घर का कोई हिस्सा भाड़े पर न लेना चाहिए। और इस बात का भी खयाल रखना चाहिए कि एक ही घर मे कई गृहस्थी न रहती हो।

(३) घर का पड़ोस अच्छा होना चाहिए। आस-पास गन्दे और नीच कौम के लोग न रहते हो। गुण्डो और बदमाशो का पड़ोस न हो। जिस श्रेणी के हम है, उसी श्रेणी के लोग आसपास रहते हो।

घर गिरवी लें या नही—बहुत से लोग मकान रहन से लेकर उसी मे रहने लगते है। परन्तु यह स्थिति अच्छी नही है। क्योंकि रहन मे लिये हुए घर पर हमारा पूरा पूरा अधिकार तो होता ही नही। कुछ हमारा अधिकार होता है, और कुछ मालिक का होता है। इस प्रकार की द्विविधा स्थिति मे रहना ठीक नही। भाड़े का घर यदि हमारे लिये असुविधा-जनक होता है, तो हम उसको छोड़ कर दूसरा घर ले सकते है; पर रहन मे लिए घर को हम एक-दम छोड़ नही सकते; क्योकि उसकी मरम्मत और उसके सजाने इत्यादि मे हमको कुछ न कुछ व्यय करना ही पड़ता है। ऐसी दशा

मे उसको अचानक छोड़ना कठिन हो जाता है। हां, व्याज के फायदे के लिए हम अवश्य उसको ले सकते है; परन्तु जिस घर मे हमको रहना है, उसके लिए आर्थिक लाभ पर ध्यान रखना ठीक नही। खाने, पीने, रहने, कपड़े-लत्ते और गहने इत्यादि मे व्याज का लालच नही रखा जा सकता।

घर मोल ले या नही—किसी दूसरे मनुष्य ने अपनी सुविधा के अनुसार घर बनाया है, उसको मोल लेने से हमारी सुविधा उसमे कैसे हो सकती है। कोई अँगरखा किसी मनुष्य ने अपनी नाप से बनवाया, और उसी को लेकर यदि हम पहने, तो वह हमारे लिए अनुकूल नही हो सकता। यही बात घर के मोल लेने मे भी उपयुक्त हो सकती है। जिस मनुष्य ने घर बनवाया है, उसने अपनी इच्छा, अपने विचार और अपनी सुविधा के अनुसार उसे बनवाया है। उसकी इच्छा, विचार और सुविधा बिलकुल हमारे अनुकूल ही हो, यह बहुत कम सम्भव है। और इसीलिए मोल लिये घर को तुड़वा कर प्राय. अपने अनुकूल बनवाना पड़ता है। परन्तु फिर भी यदि अपने अनुकूल कोई घर मिल जाय, तो उसे खरीद लेने मे कोई विशेष हानि नही।

अपना निज का घर स्वयं बनवाना—अपना निज का घर स्वयं अपने ही निरीक्षण मे बना हुआ हो, इससे अधिक सौभाग्य की और कौन सी बात हो सकती है? अपनी कमाई से बनाई हुई ॱर्ण-कुटिका मे भी रहने से जो आनन्द मिलता है, वह दूसरे के बनाये ॱ राजमहल मे भी नही मिल सकता। परन्तु जिस समय हम

अपना निज का घर बनवाने की इच्छा करे, उस समय हमको बहुत सोच-समझ कर कार्य मे हाथ डालना चाहिए। अन्यथा सुख के बदले दुःख ही उठाना पड़ेगा। घर बनवाने की इच्छा होने पर निम्नलिखित बातों पर विचार अवश्य कर लेना चाहिए:—

(१) हम जिस प्रकार का घर बनवाना चाहते है, उस प्रकार का घर बनवाने के लिए हमारे पास काफी रुपया मौजूद है या नही।

(२) घर बनवाने मे रुपया खर्च कर देने के बाद फिर भी हमारे पास इतना रुपया बच जाता है या नही कि जिससे हम अपने कुटुम्ब के साथ अपने घर मे निश्चिन्त रूप से रह सके।

(३) हमे व्यापार अथवा नौकरी-चाकरी के लिए घर छोड़कर कही बाहर तो नही जाना पड़ेगा। हम अपने बनवाये हुए घर मे स्थायी रूप से रह सकेंगे, अथवा नही।

(४) हमे अब संसार मे कितने दिन ज़िन्दा रहना है। हमारे बाल-बच्चे है या नही। हमारे बाद घर का उपयोग कैसा होगा।

इन चार बातो का विचार करके घर बनवाने अथवा न बनवाने का निश्चय करना चाहिए। क्योंकि अनुभव यही कहता है कि, इन बातों मे लापरवाही करने से घर बनवाने मे सुख के बदले दुःख ही विशेष होता है।

घर किस नमूने का होना चाहिए, इस बात पर कुछ प्रकाश डालने के पहले इस बात का विचार कर लेना चाहिए कि, किस परिस्थिति के मनुष्य को घर बनाना चाहिए; और किसको न बनाना चाहिए। कही कही लोगो मे यह कहावत प्रचलित है कि, "घर बना

कर देखो और विवाह करके देखो।" यह वात विलकुल सच है। ये दोनो कार्य ऐसे है कि, इनको करके देखे विना इनके सुख-दुःख का अनुभव नहीं होता। अनेक लोगो को घर वनाने और विवाह करने के वाद पछताते हुए देखा गया है। इसलिए जिनमे शक्ति और सामर्थ्य हो, जिनकी आर्थिक दशा अच्छी हो, उन्हीं को वहुत सोच-समझ कर उक्त कार्यों में हाथ डालना चाहिए।

घर की जगह कैसी हो—जिस जगह हमको घर वनाना हो, वह जगह नीची न होनी चाहिए। ऊँची जगह पर घर वनाना चाहिए, जिससे घर के काम-काज का और वर्षा का पानी वह जावे। ज़मीन मे पानी मुरने से सील या नमी वनी रहती है; और ऐसी जगह आरोग्यता की दृष्टि से अच्छी नहीं होती। घर वनाने की जगह के आसपास गँदले तालाव या दलदल भी न होने चाहिएं। क्योंकि ऐसी जगह मे मलेरिया होने का वहुत डर रहता है। मकान की कुर्सी सदैव ऊंची रहनी चाहिए।

घर का विस्तार—घर कितना वड़ा हो, इसका विचार उसमे रहनेवाले मनुष्यों की संख्या पर निर्भर है। प्रत्येक घर मे कम से कम तीन दालानें, आंगन, खलॅगा और वारंडे इत्यादि होने चाहिएं। घर के आसपास भी काफी स्थान छोड़ना चाहिए, जिससे पड़ोस-वालो से लड़ाई-झगड़ा करने की नौवत न आवे। मध्यम श्रेणी के मनुष्यो के लिए कम से कम ८० वर्ग-फीट स्थान की आवश्यकता होगी। इससे कम मे घर वनाना ठीक नहीं।

घर का नमूना—घर का नमूना किस प्रकार का हो, यह

प्रश्न भी बहुत कठिन है; क्योंकि देशकाल के अनुसार भिन्न भिन्न नमूने के घर देखे जाते है। इसलिए जल-वायु, मनुष्य-स्वभाव और रीति-रवाज का ध्यान रखकर प्रत्येक गृहस्थ को घर बनाना चाहिए। जो लोग अमीर है, विस्तृत महल बना कर रहते है, उनकी बात अलग है, परन्तु मध्यम श्रेणी के मनुष्यो को अपने घर का नमूना ऐसा पसन्द करना चाहिए, जो हिन्दू-सभ्यता के अनुकूल हो। घर बनाते समय निम्नलिखित बातो का ध्यान रखना चाहिए—

(१) जहां तक हो सके, खुली जगह मे घर बनाना चाहिए, जिससे स्वच्छ वायु मिलती रहे, क्योकि आरोग्यता के लिए स्वच्छ वायु सब से अधिक आवश्यक है।

(२) वायु के समान ही प्रकाश की भी बड़ी जरूरत है। इसलिए खिड़कियां, झरोखे, रोशनदान इत्यादि के द्वारा ऐसा प्रबन्ध करना चाहिए कि, दिन भर सूर्य की किरणे घर के प्रत्येक भाग मे पड़ती रहे। सूर्य की किरणों में एक ऐसी शक्ति होती है कि, जो रोगोत्पादक जन्तुओं को नाश करती रहती है। जो लोग अँधेरे घरो मे रहते है, वे सदैव निरुत्साह और निस्तेज रहते है। जिस प्रकार वनस्पतियों के लिए सूर्य-प्रकाश की आवश्यकता है—सूर्य-प्रकाश मे ही वृक्ष और पौधे इत्यादि अच्छी तरह बढ़ते और मज़बूत होते है, उसी प्रकार मनुष्यो की प्रकृति पर भी प्रकाश का बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है।

(३) सोने का स्थान, रसोई-घर, भोजन करने की जगह, पूजा-घर, पशुओ के बांधने की जगह, पखाने-पेशाब की जगह, स्नान करने का स्थान, नावदान, इत्यादि घर के सब भाग यथास्थान होने

चाहिएं। ऐसा न हो कि शौच-गृह और पशु-शाला इत्यादि की गन्दी हवा भोजनालय अथवा शयनागार की ओर आती रहे।

(४) बालकों के पढने-लिखने के कमरे बिलकुल एकान्त मे होने चाहिएं, जिससे गृहस्थी की झंझटे उनके पढ़ने-लिखने मे बाधा न डाले।

(५) सोने के कमरे खास तौर पर तैयार कराने चाहिएं। आज-कल प्रायः देखा जाता है कि, घरो मे जहां जिसको जगह मिलती है, वही वह सो जाया करता है। यह ठीक नही है। विवाहित स्त्री-पुरुषो के सोने की जगह बिलकुल एकान्त मे होनी चाहिए।

(६) घर के मुख्य मालिक की बैठक की जगह घर के अगले भाग में रहनी चाहिए, और उसमे ऐसी सुविधा हो कि बाहर से आने-जानेवाले लोग बिना संकोच के आते-जाते रहे। यह स्थान यदि ऊपर के खंड में हो, तो एक जीना बिलकुल बाहर से रहना चाहिए।

(७) रसोई-घर और भंडार-घर के स्थानो मे बहुत अन्तर न रहना चाहिए। इनके पास पास रहने मे ही सुविधा है।

(८) पूजाघर, भोजन करने की जगह और स्नानागार यदि पास पास रहे, तो कोई हानि नही। पूजाघर प्राय. घर के पूर्व की ओर रहना चाहिए।

(९) घर की स्त्रियो के बैठने-उठने के लिए एक स्वतन्त्र कमरा अलग होना चाहिए, जिसमे वे निस्संकोच होकर अपना फुरसत का समय आनन्द-पूर्वक बितावे।

घर बनवाते समय किसी जानकार मनुष्य से सलाह ले लेना

चाहिए। भवन-निर्माण-कला एक बहुत बड़ा शास्त्र है। प्रत्येक मनुष्य इस कला को नही जान सकता। जानकार मनुष्य की सलाह के बिना जो लोग अपने ही मन से घर बनवा लेते है, उनको पीछे से कठिनाइयो का सामना करना पड़ता है। आजकल हमारे देश मे मध्यम श्रेणी के गृहस्थो के घर बहुत ही अनियमित बने होते है। स्त्रियो को रसोई इत्यादि के कार्य मे बड़ा कष्ट उठाना पड़ता है। रसोई-घरो मे धुआं निकलने की जगह प्रायः नही होती, इससे स्त्रियो के फेफड़े और आँखे खराब हो जाती है। गर्मियो मे पसीने के मारे भोजन के पदार्थ भी भ्रष्ट हो जाते है। इसलिए रसोई-घर की छत मे धुआं निकलने की चिमनी अवश्य होनी चाहिए; और हवा आने-जाने के लिए खिड़कियाँ भी आवश्यक है।

घर की उत्तमत्ता पर गृहस्थ का सुख बहुत कुछ निर्भर है। इसलिए घर बनवाते समय पूरी सावधानी से काम लेना चाहिए।

दूसरा अध्याय

घर की स्वच्छता

झाड़ना बुहारना—घर की स्वच्छता पर ही कुटुम्बियो की आरोग्यता अवलम्बित है। क्योकि घर और उनका सामान गन्दा रहने से रोग के कीटाणु पैदा होकर बढ़ते रहते है। इसलिए घर की सफाई की ओर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है। जिन

घरो मे घर की सफाई का कार्य नौकरो के हाथ मे रहता है, उन घरों की गृहणियों को खूब देखभाल कर नौकरों से सफाई का काम लेना चाहिए।

प्रात'काल घर के लोग जब तक उठे, तब तक नौकर को घर का आँगन झाड़ करके साफ करना चाहिए। आँगन की स्वच्छता, घर की शोभा का एक मुख्य कार्य है। जब हम किसी के घर जाते है, और उस घर का आँगन साफ और स्वच्छ देखते है, तब हम को कितना आनन्द होता है। आँगन के आसपास की दालाने और प्रत्येक भाग के कोने इत्यादि भी खूब सावधानी के साथ साफ करने चाहिएं। कूड़ा-कचरा साफ करने के बाद, आँगन के ही किसी कोने मे न लगा देना चाहिए, बल्कि घर के बाहर, जहाँ कूड़ा जमा करने का स्थान हो, वहाँ ले जाकर डालना चाहिए। प्रायः देखा जाता है कि, घर की बहुत सी गन्दी चीज़े और कूड़ा-कचरा घर के लोग आँगन मे ही डालते रहते है, और इसका कारण यही है कि आँगन की स्वच्छता की ओर हमारा ध्यान नही रहता। यदि बराबर सफाई रहे, तो स्वच्छ स्थान को गंदा करने की आदत मिट जाय। आँगन की स्वच्छता से ही घर के लोगों की सफाई और टीपटाप का पता चल जाता है।

आँगन की सफाई जब तक होगी, तब तक घर के सब लोग, छोटे'छोटे बच्चे भी, अपने अपने बिस्तरे से उठ बैठेगे। इसके बाद नौकर का यह काम होगा कि, 'घर का मालिक जिस कमरे मे बैठता हो, उसको पहले साफ कर दे, जिससे उसके कार्य करने मे ।।घ। न हो। इस स्थान की सफाई करते समय नौकर को चाहिए

कि, उस कमरे के सब दरवाजे और खिड़कियाँ इत्यादि खोल दे, और ऐसा प्रबन्ध करे कि हवा से बन्द न होने पावे । कमरा साफ करने के बाद वहाँ के काग़ज़-पत्र, पुस्तके और अन्य सामान पोछ कर जहाँ के तहाँ पूर्ववत् रख दे । अनाड़ी नौकर, अपने अव्यवस्थितपन के कारण, कमरे का सामान और काग़ज-पत्र इधर-उधर कर देते है । इससे मालिक को बड़ी कठिनाई का सामना करना पड़ता है । कुर्सी, टेबल, अलमारी इत्यादि लकड़ी का सामान रोज़ का रोज़ पोछ कर साफ़ करना चाहिए । मालिक के बैठने का कमरा प्रायः घर का मुख्य स्थान होता है । इसलिए उसमे पुस्तके काग़ज़-पत्र, काठ का सामान, शीशे, तसवीरे, शीशे के अन्य सामान, दरियाँ, ग़लीचे, गद्दियाँ, मसनदे, इत्यादि सभी सामान होता है । इस सामान को झाड़-पोछकर किस प्रकार साफ किया जाय, इसका ज्ञान नौकर को अवश्य होना चाहिए । इसमे सन्देह नही कि इस प्रकार से सामान इत्यादि साफ करने में समय अधिक लगेगा, इसलिए यदि सुबह अवकाश न मिले, तो अन्य किसी समय, जब मालिक बाहर जावे, करना चाहिए । भिन्न भिन्न सामान किस तरह से साफ करना चाहिए, इसका वर्णन अन्यत्र दिया गया है । जिन कमरो मे दरियाँ इत्यादि बिछा कर उनके ऊपर मेज़, कुर्सी, कोच, अलमारियां इत्यादि लगाई जाती है, उनका साफ करना कठिन होता है । परन्तु उनके स्वच्छ करने मे भी आलस नही करना चाहिए । इस प्रकार के, कमरो को साफ करने के लिए बारीक रेशे की झाड़ू का उपयोग करना चाहिए । खजूर, सीक, ताड़ इत्यादि की झाडू का उपयोग

करना अच्छा है। बड़े बड़े ब्रशों का भी उपयोग किया जा सकता है। झाड़ते समय धूल उड़ कर सामान के ऊपर जम जाती है। इस लिए जिन कमरों में दरी, जाजिम इत्यादि का फ़र्श न बिछा हो, वहां झाड़ने के पहले पानी छिड़क लेना चाहिए। परन्तु जिन कमरों में जाजिम या दरी बिछी हो, उनमे उतरी हुई चाय की पत्तियां पानी मे भिगोकर पहले फैला देना चाहिये, अथवा रद्दी कागज़ के छोटे छोटे टुकडे पानी मे भिगो कर उनको फैलाना चाहिए। यह भी यदि न हो सके, तो घास को पानी मे भिगोकर फिर उसके छोटे छोटे टुकड़े काटकर फर्श पर फैलाना चाहिए। ऐसा करने से धूल गीली चाय की पत्तियों, कागज़ के टुकड़ों अथवा कटी हुई घास मे चिपक जाती है, और फिर कमरे को साफ़ करने से धूल नही उड़ती। इसके सिवाय यह भी मालूम होता जाता है कि, कहां झाड़ू पड़ी है और कहां नही पड़ी। एक ओर से सब पत्तियां साफ होती जाती है, और साथ ही कमरा भी साफ होता जाता है। परन्तु चाय की पत्तियां बिछाते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उनमे चाय का अंश बाकी न रहने पावे। अन्यथा दरी या जाजिम पर दाग़ पड़ जाने की सम्भावना है। चाय की पत्तियां बिछाने की चाल विलायत मे है। कागज़ का भीगा हुआ चूरा बिछाने की प्रणाली अमेरिका मे है, और घास का गीला चूरा बिछा कर कमरा साफ करने की चाल आष्ट्रेलिया मे है। अस्तु। उपर्युक्त रीति से कमरा साफ़ करने के बाद सब कूड़ा-कचरा ब्रश से टीन की टोकरी मे उठाकर बाहर फेक देना चाहिए।

दरी और जाजिम यदि अधिक मैली हो गई हो, तो उनको

धुलवा डालना ही ठीक है; परन्तु यदि कही कही मैल के दाग या धब्बे पड़ गये हो तो गीले कपड़े से रगड़ कर पोछ डालना चाहिए। जिस पानी मे कपड़ा गीला किया जावे, उसमे थोड़ा सज्जीखार डाल लेने से दरी या जाजिम का रंग बिलकुल नवीन सा निकल आवेगा।

जिन कमरों के फर्श मे टाइल्ज लगे होते है, उनको पानी मे कभी कभी थोड़ा सा मिट्टी का तेल डाल कर धोना चाहिए। इससे खूब चमक उठते है। चार सेर गरम पानी मे एक बड़ा चम्मच मिट्टी का तेल डाल कर खिड़कियो और शीशो को धोने से उनमे खूब चमक आ जाती है।

नाबदान और मोरियों इत्यादि की सफाई—घर के काम-काज का गन्दा पानी, कूड़ा-कचरा और बरसात का पानी, इत्यादि की व्यवस्था जैसी करनी चाहिए, वैसी प्राय बहुत कम गृहस्थ करते हैं। आम तौर पर लोगो का प्रायः यही ख्याल है कि, घर का गन्दा पानी जहाँ एक बार दीवाल के बाहर निकल गया कि बस हमारा कर्तव्य समाप्त हुआ। सर्व-साधारण लोग अपने घर की दीवाल मे कही एक छेद कर देते है, और उसी से घर का गन्दा पानी निकलता है। इसी तरह से प्रायः वे लोग यह भी समझते है कि, अपने घर का कूड़ा-कचरा निकाल कर अपने घर की सीमा से बाहर किसी दूसरे की सीमा मे डाल देने से ही हमारे घर की सफाई हो गई। परन्तु ऐसा करना न तो वैयक्तिक दृष्टि से हित-कर है, और सार्वजनिक आरोग्य की दृष्टि से तो किसी प्रकार

भी हितकर नही है । रसोई से जूठा बचा हुआ अन्न, गन्दा पानी, शाक-भाजी के डंठल, जूठे दोने और पत्तल, तथा इसी प्रकार का और भी घर का गन्दा कूड़ा-कचरा चाहे घर के भीतर बना रहे, अथवा दीवाल के बाहर कही डाल दिया जाय, दोनो दशाओ मे उसका परिणाम एक ही होगा । गन्दे पानी और कूड़े-कचरे का जब तक कोई उचित प्रबन्ध न किया जाय, तब तक उससे होनेवाली बुराइयो का उत्तरदायित्व घर के मालिक और मालकिन पर अवश्य ही रहेगा । गन्दे पदार्थों के सड़ने से जो वायु दूषित होती , वह घर के बाहर से भी घर के लोगो की आरोग्यता खराब करती है । इसके सिवाय अपने घर की गन्दगी अपने पड़ोसी के घर की सीमा मे फेक देना भी अनुचित कार्य है । किसी दृष्टि से भी देखा जाय, घर की गन्दगी का समुचित प्रबन्ध करना प्रत्येक गृहस्थ का कर्तव्य है । घर की गन्दगी चार प्रकार से उत्पन्न होती है .—

(१) प्राणियो की सांस और शरार के असंख्य छिद्रो से निकलनेवाली बुरी हवा ।

(२) थूक, बलग़म, नासिका का मैल, पसीना, कूड़ा-कचरा, सड़ा-गला अन्न, शाक-भाजी के डंठल, राख, जूठे पत्तल, इत्यादि ।

(३) मल, मूत्र, इत्यादि ।

(४) बरसात का गँदला पानी ।

इनमे से तीसरे प्रकार की गन्दगी की सफ़ाई का वर्णन अलग किया गया है । यहाँ पर शेष तीन बातो का वर्णन किया जाता है । सांस और शरीर के छिद्रो से जो गन्दगी निकलती है, वह शरीर की

आरोग्यता ठीक रखने से कम हो सकती है। पाचन-क्रिया यदि ठीक रहे, और मलमूत्र-विसर्जन ठीक समय पर होता रहे, तो शरीर से बुरी हवा अधिक नही निकलेगी।

दूसरे प्रकार के गन्दे पदार्थ जहां-तहां न फेक देना चाहिए; बल्कि घर के बाहरी खलँगे मे टीन या लोहे की एक सन्दूक रखकर उसी मे डालते जाना चाहिए। यह ध्यान मे रहे कि गीला और सूखा कूड़ा-कचरा मिलकर सड़ांध पैदा करता है। इसलिए पेटी का कचरा रोज़ का रोज़ साफ करवा कर बस्ती के बाहर फेंक देना चाहिए। अथवा म्युनिसिपैलिटी की सन्दूके, जो सड़को पर लगी रहती है, उनमे डलवा देना चाहिए। कूड़े की सन्दूके, घर मे लगाते समय निम्न बातो का ध्यान रखना चाहिए :—

(१) घर की दीवाल से सन्दूक कम से कम छै फीट के अन्तर पर रहे।

(२) सन्दूक इतनी ही भारी होनी चाहिए कि एक आदमी उसको सहज मे उठा सके।

(३) सन्दूक ऐसी जगह रखी जाय कि उस पर वर्षा का अथवा और किसी प्रकार का भी पानी न गिरे।

(४) सन्दूक अन्दर से चिकनी अथवा कलई की हुई हो, और ऐसी हो कि उसमे गन्दगी जमने न पावे। आकार गोल बालटी के सदृश हो, तो अच्छा।

(५) सन्दूक के बाहर कूड़ा न गिरने पावे।

घर के काम-काज का गन्दा पानी बाहर निकालने के लिए भी प्रायः हमारे घरो मे उचित प्रबन्ध नही होता। देहात के घरो मे

नाबदान होते है, उनकी सफाई का कोई प्रबन्ध नही रहता। कई शहरो मे भी म्युनिसिपैल्टियो का प्रबन्ध इतना खराब है कि गृहस्थियो का गन्दा पानी या घरो मे या बस्ती मे ही बाहर सड़ा करता है, जिससे वायु अत्यन्त दूषित हो जाती है। मलेरिया और हैजा के समान भयंकर रोगो मे हज़ारो मनुष्य मर जाते है। भारतवर्ष मे काश्मीर 'भूस्वर्ग' कहा जाता है, पर उसकी राजधानी श्रीनगर के समान शहर को गन्दा देखकर अत्यन्त दुःख होता है। भारतवर्ष मे बहुत ही कम नगर अथवा गॉव होगे, जहॉ सार्वजनिक स्वच्छता और गृहस्थियो की स्वच्छता की ओर लोगो का ध्यान होगा। कुछ लोग तो अपनी ग़रीबी के कारण घर का गन्दा पानी बाहर निकालने का उचित प्रबन्ध नही कर सकते; और कुछ लोग, जो धनवान् है, वे इस विषय मे लापरवाही करते है। म्युनिसिपैलिटियो और डिस्ट्रिक बोर्डों के अधिकारी भी अपने प्रमाद और स्वार्थ मे मत्त रह कर सार्वजनिक स्वच्छता की ओर ध्यान नही देते।

अस्तु। इस पुस्तक का सम्बन्ध तो विशेष कर गृहस्थाश्रमी लोगो से है। अतएव हम यहॉ पर सिर्फ यही चर्चा करेंगे कि, गृहस्थ लोग अपने घर के गन्दे पानी को बाहर निकालने का क्या प्रबन्ध कर सकते है। वास्तव मे प्रत्येक गृहस्थ को लोहे अथवा मिट्टी के नलो के द्वारा ऐसा प्रबन्ध करना चाहिए कि घर का गन्दा पानी घर मे ही न सोख कर बाहर एक स्थान मे जमा हो जाय। इसके लिए ईंट और पत्थर की मोरियॉ बनाने से काम नही चलता, क्योकि इनकी जुड़ाई ठीक न होने के कारण संधियो से गन्दा पानी जहॉ का तहॉ सोखते रहता है। लोहे और मिट्टी के

नलो का उपयोग करने से ऐसी त्रुटि नही हो सकती। प्रत्येक घर मे पानी डालने, बर्तन धोने, स्नान करने, हाथ-पैर धोने इत्यादि के लिए एक खास स्थान होना चाहिए। बहुत सी गृहस्थियो मे देखा गया है कि घर के लोग चाहे जहॉ बैठ कर उपर्युक्त कार्य करने लगते है। घर मे अथवा घर के आसपास चाहे जहॉ पेशाब के लिए बैठ जाते है। मनमानी जगह मे पान या तम्बाकू खाकर थूकते रहते है। नाक या मुॅह से बलग़म निकाल कर थूंक देते है, हुक्का या चिलम से गन्दा करते है, जूठे हाथ या मुॅह धोकर कुल्ला करने लगते है। इस प्रकार की गन्दी आदते, आरोग्यता की दृष्टि से, बहुत ही हानिकारक है। गन्दे पदार्थ पृथ्वी मे समा कर रोगो के बीज उत्पन्न करते है। मक्खी, मच्छड़, पिस्सू इत्यादि जहरीले जन्तु, जो रोगो को फैलाते है, इसी गन्दगी के कारण घरो और बस्तियो मे बढ़ते रहते है। इसलिए घर का गन्दा पानी नलो के द्वारा निकाल कर बस्ती के बाहर मुख्य मोरी मे गिराना चाहिए। जहॉ नलो और मोरियो का प्रबन्ध न हो, वहॉ प्रतिदिन गन्दे पानी को निकलवा कर बस्ती के बाहर खेतो मे डलवाते रहना चाहिए। घर के नाबदान भी प्रति दिन धुल कर साफ होने चाहिएं।

घर की मोरी के नल और समस्त बस्ती की मुख्य मोरी की रचना कैसी होनी चाहिए, इस विषय मे नीचे कुछ सूचनाएं दी जाती है:—

(१) मुख्य मोरी की अपेक्षा घरो के नल ऊॅचाई पर होने चाहिएं, जिससे घर की गन्दगी एकदम मोरी मे बह जावे।

(२) घर की मोरी का सार्वजनिक मोरी से सीधा सम्बन्ध न

रखना चाहिए। अन्यथा मुख्य मोरी की गन्दी हवा घरो की मोरी मे आकर गन्दगी फैलावेगी। इसलिए घर की मोरी को मुख्य मोरी से मिलाते हुए अॅगरेजी के यू अक्षर की भांति (U) नलो की रचना करनी चाहिए।

(३) जिस जगह यू अक्षर की भॉति नल घुमाया जाय, उस जगह नली लगा कर ऐसा प्रबन्ध करना चाहिए, जिससे अपने घर की सीमा से ही अपनी मोरी मे खुली हवा खूब प्रविष्ट होती रहे।

(४) नल और नालियो की जुड़ाई इस प्रकार की हो कि, सन्धियो से पानी बाहर न निकलने पावे।

लिपाई-पोताई—कच्चे घरो की कच्ची फर्श को गौ के गोबर से समय समय पर लीपते रहना चाहिए। गौ के गोबर मे भी रोग के जन्तुओ को नाश करने की शक्ति होती है। दीवालो को चूने से पुतवाना चाहिए। सफेदी करते रहने से घर के अन्दर प्रकाश अच्छा रहता है, और चूने से भी रोग के जन्तु नाश होते है।

छत और दीवालो मे मकड़ी के जाले लग जाते है, उनकी सफाई भी आवश्यक है। धुएॅ से मकान काला न होने पावे, इस लिए धुएँ के बाहर निकल जाने का प्रबन्ध घर मे अवश्य रखना चाहिए। भीतर-बाहर सब प्रकार से घर की सफाई रखने से रोग होने की सम्भावना बहुत कम रहेगी।

तीसरा अध्याय

वायु का प्रबन्ध

वायु ही प्राणियों का प्राण है। जिस प्रकार मछली पानी के बिना तड़फ तड़फ कर मर जाती है, उसी प्रकार यदि प्राणी को एक क्षण भी वायु न मिले, तो उसका जीवन असम्भव हो जाय। वायु मे मुख्य तत्व दो है। एक आक्सिजन अर्थात् प्राणप्रद वायु और दूसरा नाइट्रोजन अर्थात् मांसपोषक वायु। नाइट्रोजन वायु आक्सिजन की तेजी को कम करती है, और भोजन इत्यादि में सम्मिलित होकर मांस का पोषण करती है। एक तत्व कार्बन भी है। हीरा शुद्ध कार्बन है, और कोयला अशुद्ध कार्बन। कार्बन और आक्सिजन के मिलने से कारबोनिक एसिड गैस बनती है। जिस शुद्ध हवा मे हम सांस लेते है, उसमे एक भाग आक्सिजन और चार भाग नाइट्रोजन रहता है। हम पहले कह चुके है कि, आक्सि-जन प्राणप्रद वायु है, परन्तु वह इतनी तेज है कि यदि उसका बहुत अधिक अंश वायु मे रहे, तो ताप को अधिकता के कारण प्राणियो का जीवन असम्भव हो जाय। इसी कारण प्रकृति ने उसमे चार भाग नाइट्रोजन के मिलाकर हमारे लिए उपयोगी बनाया है।

हम ऊपर यह भी बतला चुके है कि आक्सिजन वायु कार्बन के साथ मिलकर एक तीसरी अशुद्ध हवा, अर्थात् "कार्बोनिक एसिड गैस" पैदा करती है। प्राणियो के शरीर मे जो कार्बन होता है, उसमे

ताप पहुँचा कर आक्सिजन बराबर उक्त दूषित वायु उत्पन्न किया करता है, और यही वायु सब जीवो, तथा पौधो से भी, बराबर निकला करती है। अन्तर इतना है कि प्राणी रात-दिन आक्सिजन खीचते और दूपित वायु छोड़ते हैं; किन्तु पौधे दिन को आक्सिजन छोड़ते और दूपित वायु ग्रहण करते है; तथा रात को दूपित वायु छोड़ते और शुद्ध वायु ग्रहण करते हैं। आग के जलने मे तो सदैव ही आक्सिजन खर्च होता है और दूषित वायु पैदा होती है। परन्तु आग की गर्मी मे वह गुण भी मौजूद है कि जो दूपित वायु को पतला करके उसके दूषण को मिटा देता है, और यदि उसमे उत्तम औषधियो तथा पुष्टिकारक पदार्थों का हवन किया जाय; तो उनके तत्व वायुरूप मे मिलकर प्राणियो के लिए आरोग्यवर्धक तथा पुष्टिकारक होते है। वायु और अग्नि को इसी कारण हमारे धर्म मे देवता मान कर यज्ञ का विधान किया गया है। अस्तु।

उपर्युक्त विवेचना से यह सिद्ध है कि हमारे लिए आक्सिजन से मिली हुई शुद्ध वायु की अत्यन्त आवश्यकता है। जिस वायु में आक्सिजन का भाग कम है; और कार्बोनिक एसिड गैस, यानी दूषित वायु विशेष है, वह वायु हमारी आरोग्यता के लिए हानिकारक है। केवल हानिकारक ही नहीं, बल्कि यदि आक्सिजन का भाग बिकुल न रहे, या बहुत ही घट जाय, तो मृत्यु का कारण भी है। ऐसी बहुत सी घटनाएं देखी या सुनी गई है कि जब आक्सिजन या विशुद्ध वायु के अभाव मे मनुष्यो का दम घुट गया है और उनकी मृत्यु हो गई है। कलकत्ते की कालकोठरी का किस्सा ...द्ध है, जिसमे १४६ अङ्गरेज एक ही कोठरी मे बन्द कर दिये

गये थे; और सुबह केवल २३ मनुष्य लड़खड़ाते हुए बाहर निकले थे, बाकी सब मर गये थे। कारण क्या था? यही कि उन मनुष्यो की सांस तथा रोमरन्ध्रो से दूषित वायु तो बहुत सी निकली, पर आक्सिजन या विशुद्ध वायु उनको बिलकुल नहीं मिली। अक्सर ऐसा भी सुना गया है कि किसी छोटी सी बन्द कोठरी मे कुछ मनुष्य रात को आग जला कर सोगये; और सुबह मृत पाये गये। कारण यही हुआ कि मनुष्यो की सांस से और आग के जलने से कोठरी के भीतर का आक्सिजन खर्च हो गया, और दूषित वायु भर गई, जिससे उनका प्राणान्त हो गया।

इसलिए गृहस्थो को चाहिए कि अपने घर मे रात-दिन शुद्ध हवा के आने-जाने का प्रबन्ध रखे। किसी एक ही कमरे मे चिराग या आग जला कर बहुत से मनुष्य न सोयें। रात को कमरे की खिड़कियां बराबर खुली रखे। जहां तक हो सके, चौबीस घंटा स्त्री, पुरुष, बच्चे, सब खुली हवा मे रहे। खुली हवा के समान लाभदायक पदार्थ संसार मे और कोई नही है। खुली हवा मे रोग के जन्तुओ के मारने की अपूर्व शक्ति होती है। एक बार, जब मैं आगरे मे था, रहने के लिए मकान खोज रहा था। एक मकान देखने को गया, तो चतुर मालिक मकान ने कहा कि "महाराज, दस रुपये महीने का घी आप न खाइये, और इस मकान मे आप रहिये।" उसका कहना सच था, क्योकि वह मकान बहुत ही साफ, सुन्दर, खुला और हवादार था।

शहरो मे प्रायः बस्ती इतनी घनी होती है कि शुद्ध वायु बहुत कम मिलती है। इसलिए शहर के रहनेवालो को अपने बाल-बच्चो

के साथ शाम-सुबह दो-एक घंटे के लिए वाहर मैदान मे वायु-सेवन के लिए अवश्य निकलना चाहिए। परदे की प्रथा के कारण हमारे घरो की स्त्रियो को शुद्ध और खुली हवा बहुत ही कम मिलती है; और इसी कारण हम लोगो की स्त्रियाँ क्षय इत्यादि रोगो से विशेष ग्रस्त रहती है, और स्त्रियो तथा बच्चो की मृत्यु-संख्या भी विशेष है। यह हमारी जाति के दुर्भाग्य का लक्षण है।

चैत्र, कार्तिक, इत्यादि के महीनो मे, जब ऋतु का परिवर्तन होता है, जल और वायु स्वाभाविक ही दूपित हो जाते हैं, ऐसे अवसरो पर हमारे पूर्वजो ने धर्मकृत्यो के साथ विशेपरूप से होम और हवन करने का विधान किया है; पर हम अपनी मूर्खता, दरिद्रता और स्वार्थ-बुद्धि के कारण आज-कल उन धर्म-कार्यों से मुख मोड़ बैठे है। इसी से प्लेग, इन्फ्लुएन्जा, हैजा, मलेरिया, चेचक इत्यादि महामारियो ने हमारे घरो में अड्डा जमा रखा है। एक ओर तो हमने धर्मकृत्यो को छोड़ दिया है, और दूसरी ओर अपने नित्य के व्यवहारो से गन्दगी बढ़ाते ही रहते है, फिर क्यो न हम बीमारियो के शिकार बने? अब तो प्रत्येक कुटुम्ब को चेतना चाहिए, और अपने आचार-व्यवहार से वायु, जल और अन्न की शुद्धि करते हुए अपने तथा अपने देशभाइयो के स्वास्थ्य की रक्षा करनी चाहिए।

———

चौथा अध्याय

शौचकूप और शौच-क्रिया

शौच जाने का स्थान, जहाँ तक हो सके, घर से दूर होना चाहिए। प्रायः देखा जाता है कि शहरो मे घर के अन्दर ही एक कोने मे शौचकूप, यानी टट्टी या संडास, बना देते है। कभी कभी तो यह स्थान रसोई-घर के पास भी पड़ जाता है। इससे रह रह कर, टट्टी की बदबू हवा के झोको के साथ घर भर मे फैलती रहती है। अतएव इस प्रकार से घर के अन्दर ही टट्टी रखने की चाल बहुत ही हानिकारक है।

प्राचीनकाल मे हमारे देश मे शहरो और कस्बो की बस्ती आजकल की तरह घनी नही थी, और बस्ती से दूर जंगलो मे शौच जाने की प्रथा थी। पर जब से हमारे घरो मे परदे की प्रथा प्रचलित हुई; और घनी आबादी के बड़े बड़े शहर बस गये, तब से घर के अन्दर ही शौचकूप बनाने का रिवाज पड़ गया। पहले तो शौचकूप सचमुच ही, बहुत गहरे कुएं के आकार के जमीन मे खोदे जाते थे, और उनमे समय समय पर नमक डालते रहते थे, जिससे मैला अन्दर ही अन्दर गलकर मिट्टी होता जाता था। मेहतरों के कमाने की जरूरत नही पड़ती थी। इस प्रकार के शौच-कूपो का उपयोग अब तक कही कही देखा जाता है। स्वच्छता की दृष्टि से भी यह प्रणाली अच्छी थी।

परन्तु अब तो शहरो और कस्बो मे, प्रत्येक घर मे, टट्टी रखने की प्रथा अनिवार्य हो गई, और ये टट्टियां प्राय· जमीन के ऊपर ही होती है। मेहतरो के कमाने का तरीका भी बहुत ही घृणोत्पादक और दुर्गन्ध फैलानेवाला है।

देहातो मे और भी बुरी हालत है। वहाँ के लोग बस्ती के पास ही आसपास खेतो मे शौच जाते है, और अक्सर गाँव के बीच खँडहरो मे अथवा घूरो के ऊपर भी लोग पाखाने जाते है। नाबदानो की सफाई का भी कोई प्रबन्ध नही रहता। बरसात मे तो ऐसी सड़ांध उड़ती है कि हैजा और मलेरिया फूट निकलता है। इसलिए शहरो और देहातो मे, सब जगह, टट्टी-पेशाब और नाबदानो का अच्छा प्रबन्ध होना चाहिए।

हम पहले ही कह चुके है कि शौचकूप घर से बाहर की ओर एक तरफ हो, और उसकी नाली बाहर ही बाहर बस्ती की नाली मे मिली हुई हो। शौचकूप की रचना इस प्रकार की हो कि आबदस्त लेते समय पानी उसमे न गिरे, क्योकि शौचकूप के अन्दर मूत्र अथवा जल गिरने से मैला जल्दी सड़ने लगता है, और उसकी दुर्गन्ध वायु मे फैलकर उसको दूषित कर देती है। अंगरेज़ी सभ्यता के अभिमानी कई लोगो का ऐसा भी विचार है कि शौच के समय पानी से आबदस्त न लेकर यदि अगरेज़ी ढंग के विशिष्ट कागज का उपयोग किया जाय, तो विशेष लाभ होगा। निस्सन्देह अङ्गरेजी ढंग का जो विशेष् काग़ज़ इस कार्य के लिए आता है, उससे शौच के बाद बहुत कुछ सफ़ाई हो जाती है, पर हमारे देश मे, स्वच्छता का धर्म से सम्बन्ध होने के कारण, इस प्रणाली का जनता मे प्रचार

नही हो सकता, और न हमको ऐसा अभीष्ट है। इसके मुख्य मुख्य कारण इस प्रकार हैः—

(१) इङ्गलैण्ड के समान शीत-प्रधान देशो मे शायद पानी का बार बार उपयोग करने से शीत के उपद्रव का भय होगा, और इसी कारण शायद वहाँ के लोगो ने इस कार्य के लिए पानी का निषेध किया होगा। परन्तु हमारा देश उष्ण-प्रधान है। इसलिए यहाँ वैसा करने की कोई आवश्यकता नही।

(२) कोरे कागज से मल का पूरा पूरा अंश भली भांति स्वच्छ नही किया जा सकता। चाहे वह बहुत सूक्ष्मरूप मे ही क्यो न रह जाता हो, पर यह बात हमारे धर्म के विरुद्ध है। इसलिए हम उसका ग्रहण नही कर सकते।

(३) हमारे देश मे पानी का इतना आधिक्य है कि हम उसको चाहे जितना खर्च करे, कोई कठिनाई नही है। इसके सिवाय मल साफ करने का विलायती कागज इस्तेमाल करने से एक खर्च और बढ़ जायगा। अर्थात् यह बात हमारे देश के लिए सुविधाजनक भी नही है।

कुछ लोगो का ऐसा भी ख्याल है कि इस कागज से मल साफ कर डालने के बाद पानी से आबदस्त लेने से शुद्धि अच्छी होती है। और हमारे देश के बहुत से लोग, जो साहबी ठाट से रहते है, ऐसा करते भी है, पर हमारी सम्मति मे ऐसा करना आवश्यक नही है। क्योकि कागज की जगह मिट्टी के ढेलो से प्रथम काम लेकर फिर जल से शुद्धि कर लेने से और भी अधिक पवित्रता होती है। ऐसा करने से मल के हाथ मे लगने की कोई सम्भावना नही रहती, और

पुरानी चाल के बहुत से लोग आवदस्त लेने के पहले इसी प्रकार मृत्तिका का उपयोग कर लेते है। मिट्टी मे कागज से भी अधिक मल को सोखने और स्वच्छ करने की शक्ति मौजूद है, फिर उसके ऊपर जल का उपयोग करने से और भी स्वच्छता आ जाती है, और उँगलियो मे मल के स्पर्श होने का भी भय नहीं रहता।

कुछ भी हो, शौच के समय यह अवश्य ध्यान मे रखना चाहिए कि पानी और मल एक स्थान पर न मिलने पावे; परन्तु यह तभी हो सकता है कि जब पेशाव या आवदस्त के पानी के गिरने का स्थान शौचकूप से कम से कम डेढ़ फुट के अन्तर पर हो। घर के बच्चो तक को इस बात की शिक्षा होनी चाहिए कि वे पेशाव या आबदस्त का पानी शौच-कूप के अन्दर न गिरने दे।

शौच जाने के बाद मल के ऊपर राख अथवा सूखी मिट्टी डाल देने की चाल भी अच्छी है। इससे मल के परमाणुओ का पृथक्करण नहीं होने पाता। अतएव दुर्गन्ध नहीं फैलती। मल को बिलकुल खुला रखना ठीक नही। उसको राख अथवा धूल से अवश्य ढक देना चाहिए। •

यदि सम्भव हो, तो शौच-कूप और पेशाव का स्थान प्रति दिन पानी से धुला कर फिनायल डलवा देना चाहिए। छत के ऊपर यदि पक्की संडास हो, तो उसमे सफाई अच्छी रहती है, परन्तु यदि ज़मीन पर ही, घर के नीचे के हिस्से मे, शौच-कूप हो, तो उसकी कुर्सी घर से बहुत ऊँची होनी चाहिए। शौच-कूप घर की दीवाल से कम से कम छै फीट के अन्तर पर हो, और उसकी नाली बाहर ही बाहर मुख्य नाली से मिलाई गई हो। हिन्दुस्तान के बड़े बड़े शहरो

मे अब नवीन चाल के शौच-कूप बढ़ रहे है कि जिनमे मल पृथ्वी के अन्दर की मोरी मे जाकर गिरता है, और जल के प्रवाह से सदैव स्वच्छ होता रहता है। पर इस प्रकार के शौचकूप बहुत खर्चे से तैयार होते है। सब लोग इतना खर्चा नही उठा सकते।

पेटी या सन्दूक का शौचकूप भी अच्छा होता है। इसमे एक छिद्रदार सन्दूक के अन्दर चीनी का साफ तसला रखा होता है, और टट्टी जाने के बाद मेहतर उसको तुरन्त साफ कर लेता है। यह काम भी बड़े खर्चे का है। धनवान् लोग, जो अपने घर के लिए एक स्वतन्त्र मेहतर नौकर रख सकते है, इस पेटिका का इस्तेमाल प्रायः करते है। पर सर्व-साधारण के लिए यह सुविधाजनक नही है। अतएव यहाँ पर इसका विशेष विचार करने की आवश्यकता नही।

पाँचवाँ अध्याय

स्नान और स्नानागार

हमारे शरीर मे करोड़ों छोटे छोटे छिद्र है। इनके द्वारा शुद्ध वायु अन्दर जाया करती है, और शरीर के भीतर की अशुद्ध हवा बाहर निकला करती है। इन्ही रोमरन्ध्रों के द्वारा पसीना भी निकलता है। इस प्रकार बराबर हमारे शरीर के विकारी पदार्थ बाहर

निकला करते है। हम यदि स्नान न करे, बाहर की चमड़ी यदि साफ न रखे, तो उपर्युक्त रोमकूप मैल के जम जाने से बन्द हो जाँयगे, और हमारे शरीर की गन्दगी या विकार बाहर न निकल सकेगा, और न शुद्ध वायु अन्दर जा सकेगी। फलत हमारी आरोग्यता नष्ट हो जायगी। इसके सिवाय स्नान से एक और बड़ा लाभ है। वह यह कि स्नान से शरीर की उष्णता ठीक रहती है। शरीर को आरोग्य रखने के लिए उसकी स्वाभाविक उष्णता मे कमी न आने देना चाहिए। स्नान के द्वारा हम अपने शरीर को चाहे जितनी अधिक उष्णता दे सकते है। इससे खून मे गर्मी बढ़ती है, और वह शरीर के अन्दर बड़ी तेजी से दौड़ने लगता है। खून की सफ़ाई भी होती है। शरीर हल्का होने लगता है, फुर्ती बढ़ती है, और तबियत साफ हो जाती है। इसीलिए प्रति दिन नियमानुसार स्नान करना हमारे धर्म मे अनिवार्य बतलाया गया है।

नदी या तालाब के अन्दर पैठ कर स्नान करना सर्वोत्तम है। घर मे स्नान करना हो, तो खुली जगह मे स्नान कभी न करना चाहिए। क्योकि खुली जगह मे स्नान करने से, सकोच के कारण, शरीर के सब अग-प्रत्यंग स्वच्छ नही किये जा सकते। इसलिए घर के एक ओर बन्द कोठरी मे स्नान का प्रबन्ध करना चाहिए। इस कोठरी मे ऐसी खिड़कियाँ नही होनी चाहिएं, जिनसे हवा के झोके एकदम शरीर मे आकर लगे, क्योकि स्नान करने के बाद रोम-कूप खुल जाते है, और खून मे गर्मी आ जाती है। ऐसी दशा मे एकदम ठंढी हवा शरीर के अन्दर जाने से कभी

कभी सर्दी हो जाने का डर रहता है। नदी और तालाब मे भी स्नान करने के बाद एकदम शरीर को मोटे तौलिए या अँगोछे से पोछ डालना चाहिए, जिससे गीले बदन मे ठंडी हवा का असर न होने पावे।

घर के स्नानागार मे यदि स्नान करना हो, तो लोटे से नहाने की अपेक्षा किसी ऐसे बड़े बर्तन मे नहाना विशेष लाभदायक होगा कि जिसमे सारा शरीर पानी मे डूब सके। अङ्गरेज़ी मे इसको "टब-बाथ" कहते है। इस स्नान से लगभग वही आनन्द प्राप्त हो सकता है, जो नदी या तालाब मे नहाने से प्राप्त होता है। स्नान करते समय शरीर का प्रत्येक अङ्ग खूब सावधानी के साथ धोना चाहिए। स्नान का केवल इतना ही तात्पर्य नही है कि भोजन के पहले दो-चार लोटे पानी डालकर शरीर को गीला कर लिया जाय, बल्कि स्नान का शरीर की आरोग्यता से घनिष्ट सम्बन्ध है। जो लोग नित्य विधि-पूर्वक स्नान नही करते, वे आरोग्य कभी नही रह सकते। बन्द स्नानागार के अन्दर वस्त्रहीन होकर स्नान करने की चाल बहुत लाभदायक है, क्योकि इससे शरीर के सब अङ्गो को निस्संकोच होकर स्वच्छ कर सकते है। बाल, मुँह, दाँत, बगल, हाथ, पैर, नाक, कान और अन्य गुप्त अङ्ग स्नान के समय धीरे धीरे अवश्य साफ करने चाहिएं।

पाश्चात्य लोगो की देखा-देखी हम लोगो मे स्नान के समय साबुन लगाने की चाल चल पड़ी है। अब तो देहाती लोगा के घरो मे भी बिलायती साबुन की लाल-पीली बट्टियां खूब प्रचार पा रही है। देशी उबटन इत्यादि की परिपाटी बन्द हो रही है। साबुन की ये

रंग-विरंगी बट्टियां देखने मे वहुत सुन्दर लगती है, और सस्ती भी मिल जाती है, परन्तु इनका उपयोग करना आरोग्यता के लिए वहुत ही हानिकारक है, क्योंकि इस सावुन के वनाने में जिस रंग का उपयोग किया जाता है, उसमे प्राय कुछ विपैलापन अवश्य रहता है, और प्रायः विलायती सावुन मे चर्वी भी अवश्य डाली जाती है। इसलिए ऐसे हानिकारक सस्ते सावुन का उपयोग कभी न करना चाहिए।

यदि देशी शुद्ध सावुन मिल सके, तो उसका उपयोग करना वुरा नही, परन्तु जहां तक हो सके, सरसो, चिरौजी, या कडुए तेल से मिश्रित जौ के आटे का उपटन लगाकर शरीर को स्वच्छ करना चाहिए। इस उवटन मे सुगन्धित काष्ठादि-ओषधियो का चूर्ण मिला देने से वहुत सुन्दर उवटन तैयार हो सकता है। वालो में सावुन लगाना वहुत ही वुरा है। इससे रूखापन आ जाता है। नमक मिला हुआ दही, या मट्ठा, ऑवला, गिरी-तेल-मिश्रित सींकाकाई, इत्यादि चीजो से शिर के वाल साफ करने से वाल काले और मुलायम रेशम की तरह रहते है।

आरोग्य मनुष्य को स्नान सदैव ठंढे पानी से ही करना चाहिए। जिनकी प्रकृति निर्वल है, अथवा जो रोगी है, वे यदि गुनगुने पानी से स्नान करे, तो अच्छा है। परन्तु वहुत अधिक गरम पानी से स्नान कभी न करना चाहिए, और सिर या मस्तक पर गरम पानी डालना तो वहुत हानिकारक है।

छठवां अध्याय

शयन और शयनागार

शयनागार, अर्थात् सेाने का स्थान, जहाँ तक हो सके, मकान की छत पर होना चाहिए; क्योंकि छत पर खुली हवा पर्याप्त रूप मे मिल सकती है। सेाने के कमरे मे दरवाज़े और खिड़कियाँ इस प्रकार की होनी चाहिएं कि जिनसे मध्यम प्रकाश आवे, और हवा के झोंके भी ज़ोर से न आ सकें।

एक ही कोठरी मे बहुत से मनुष्यो का शयन करना ठीक नही है, क्योंकि इससे वायु दूषित हो जाती है। इसलिए, जहाँ तक हो सके, प्रत्येक मनुष्य के सेाने का स्थान अलग-अलग होना चाहिए। एक चारपाई पर दो या तीन मनुष्यो का सेाना भी ठीक नही। हमारे देश मे प्रायः स्त्री-पुरुष एक ही चारपाई पर सेाते है; परन्तु इससे बहुत हानि है। निद्रावस्था मे सब प्रकार की गन्दी हवा शरीर के भिन्न भिन्न द्वारो से निकलती रहती है; और पास-पास सेानेवालो की सांस के साथ वही हवा फिर शरीर के अन्दर जाकर स्वास्थ्य को खराब करती है। इसके सिवाय काम-विकार भी अनुचित रूप से बाधक होते हैं। इसलिए स्त्री-पुरुष को एक ही बिछौने पर कभी नही सेाना चाहिए।

जमीन पर बिछौना बिछाकर सेाना भी अच्छा नही। चारपाई या पलँग इत्यादि किसी ऊँचे स्थान पर सेाना लाभदायक है। जो

लोग ब्रह्मचर्य का विशेष रूप से पालन करना चाहते है, उनको तख्त के समान किसी कठोर आसन पर सोना चाहिए। मच्छड़ो इत्यादि से बचने के लिए मशहरी का प्रबन्ध होना अच्छा है।

सोने का स्थान शीशे, हन्डे, झाड़-फानूस और चित्रो इत्यादि से सुशोभित करने की चाल अमीर लोगो मे है। परन्तु जहाँ तक हो सके, सोने का कमरा बहुत प्रकार के सामान से भरा हुआ न होना चाहिए। बहुत से दीपक भी न जलाना चाहिए। इससे प्राणवायु का नाश होता है; और हवा खराब हो जाती है।

दिन भर शारीरिक और मानसिक परिश्रम करके मनुष्य थक जाता है, और इसलिए रात को निद्रा के द्वारा विश्राम करना उसके लिए आवश्यक है। इस विश्राम से मनुष्य फिर दूसरे दिन काम करने के लिए तरोताज़ा हो जाता है। पूर्ण विश्राम पाने के लिए गहरी निद्रा की आवश्यकता है। दो-तीन घंटे की गहरी निद्रा छै-सात घंटे की हल्की स्वप्न-दूषित निद्रा से अधिक लाभकारी है। गहरी निद्रा आने के लिए व्यायाम और शारीरिक परिश्रम आवश्यक है। जो लोग आवश्यकता से अधिक सोने के लिए चारपाई पर पड़े रहते है, उनको गहरी निद्रा का सुख कदापि नही मिलता। उनकी नींद बार-बार टूटती रहती है, अथवा उसका अधिकांश भाग स्वप्न मे व्यतीत होता है। निद्रा मे स्वप्न देखते रहने से मन को पूरा-पूरा आराम नही मिलता। इसलिए जो लोग चाहते है कि उनको गहरी निद्रा का सुख मिले, उनको निम्नलिखित बातो पर ध्यान रखना

(१) दिन को मानसिक श्रम के अतिरिक्त खुली हवा मे भ्रमण अथवा व्यायाम अवश्य किया करें।

(२) सोने के पहले रात को गरिष्ट भोजन कभी न करें। रात को हलका भोजन अधिक लाभदायक है। रात को बहुत पेट भर खा लेने अथवा खाली पेट सोने से गहरी निद्रा नही आती। शाम का भोजन यदि जैनियो की तरह सूर्यास्त के पहले कर लिया करे, तो निद्रा अच्छी आवेगी। सोने के पहले चाय, काफी या बहुत गरम गाढ़ा दूध पी लेना भी हितकारक नही। जहां तक हो सके, सोने के पहले कोई भी चीज खाना-पीना नही चाहिए।

(३) गम्भीर निद्रा आने के लिए चित्त की शान्ति भी चाहिए। जो लोग सदैव चिन्तातुर बने रहते है, उनको स्वप्न विशेष देख पड़ते है। सोने के पहले वाद-विवाद, चिन्ता उत्पन्न करनेवाली बातें, मृत्यु के विषय मे चर्चा, भूत-प्रेत की बातें नही करनी चाहिएं। ईश्वर-स्तुति, आनन्द की बाते अथवा धार्मिक पुस्तको का पठन करके सुख-शान्ति के साथ शयन करना चाहिए।

(४) रात को साढ़े नौ बजे के बाद कभी न जगना चाहिए; और साढ़े चार बजे प्रातःकाल के बाद कभी चारपाई पर पड़े न रहना चाहिए। यही निद्रा लेने का सर्वोत्तम समय है। दिन को कभी न सोना चाहिए। ग्रीष्म ऋतु मे दोपहर को घंटे-डेढ़-घंटे आराम किया जा सकता है।

प्रत्येक मनुष्य को प्रतिदिन कितने समय सोना चाहिए, इस विषय मे निश्चितरूप से कुछ नियम निर्धारित करना कठिन है। एक अच्छे वैद्य का कथन है कि दिन-रात के तीन बराबर-बराबर

भाग होने चाहिए। आठ घंटे काम करने के लिए, आठ घंटे आराम करने और सोने के लिए तथा आठ घंटे नहाने-धोने, भोजन करने, कसरत करने इत्यादि फुटकर कामो के लिए। यह समयविभाग उचित जान पड़ता है, और इससे यह तात्पर्य निकलता है कि साधारण स्वस्थ मनुष्य अधिक से अधिक आठ घंटे आराम कर सकता है। इसमे छै या सात घंटे सोना पर्याप्त है। बच्चो को अधिक समय तक सोने की आवश्यकता होती है। चार वर्ष तक के बच्चो के लिए बारह घंटे, सात वर्षवालो को ग्यारह घटे, नौ वर्षवालो को दस घंटे, चौदह वर्षवालो को नौ घंटे, इक्कीस वर्ष तक के युवको को आठ घंटे और आगे सात घंटे तक सोना पर्याप्त है।

दिन के पहनने के कपड़े और रात को निद्रा समय के कपड़े अलग-अलग होने चाहिए। रात के कपड़े विशेष ढीले-ढाले और बहुत सादे होने चाहिए। उनमे बटन और कड़े बन्द इत्यादि न होने चाहिए। उनको प्रति दिन धोना चाहिए। ओढ़ने-बिछाने के कपड़ो को सुबह चारपाई से उठाकर धूप मे डाल देना चाहिए। इससे रात को निकली हुई शरीर की गन्दगी धूप और हवा लगने से साफ हो जायगी, और उनमे रोग के जन्तु न उत्पन्न हो सकेंगे।

सातवां अध्याय

भण्डार

घर की जिस कोठरी मे हम लोग प्रतिदिन के खाने-पीने की चीज़ें एकत्र कर रखते है, उसको "भंडार" कहते है। घर का यह भाग रसोई-घर के पास ही होना चाहिए। हम लोगो मे भडार-घर की सफाई की ओर बहुत कम ध्यान दिया जाता है। किसी अंधेरी कोठरी को, जिसमे हवा और रोशनी बहुत कम जाती है, हम लोग प्राय भंडार-घर बना देते है। इससे अनाज, मसाला, घी, शक्कर, इत्यादि जो पदार्थ भंडार-घर मे रहते है, प्रायः खराब हो जाते हैं। वर्षा ऋतु मे सर्दी पाकर बहुत सी चीज़ें खराब हो जाती है। इस लिए भंडार-घर मे रोशनी, धूप और हवा के आने-जाने का अच्छा प्रवन्ध रहना चाहिए। वर्षा ऋतु मे भंडार-धर के सब पदार्थों को समय-समय पर धूप अवश्य दिखलाते रहना चाहिए। इससे दाल, चावल, गेहूँ, चना, इत्यादि कोई अनाज खराब नही होने पाते।

भंडार-घर के सब पदार्थ मिट्टी के ऊँचे ऊँचे चबूतरो पर तख्ते लगाकर रखने चाहिए। उनमे रोशनी और हवा अवश्य पहुँचती रहे। जो अनाज अधिक तादाद मे हों, उनको बोरो मे भरकर रखना चाहिए, और प्रत्येक बोरे पर कपड़े के एक चौकोने टुकड़े मे पदार्थ का नाम, वजन, माप, ख़रीद की तिथि, इत्यादि आवश्यक बाते लिखकर लगा देनी चाहिए। इस काम के लिए अंग्रेज़ी तरीके

के लेबल, जिनको "जिञ्ज" कहते है, बहुत उपयोगी होते हैं। ये चिमड़े काग़ज़ के समान कपड़े के वने होते है, और डोरे से बांधने के लिए इनके सिरे पर एक मज़बूत छेद होता हैं। इनके फटने का डर नही रहता है। प्रत्येक वोरे के मुँह पर इनको वांध देना चाहिए; और जितना पदार्थ जिस तिथि को वोरे से निकाला जाय, उसका उल्लेख इस लेबल की पीठ पर करते जाना चाहिए। इससे यह मालूम होता रहेगा कि किस बोरे मे कितना पदार्थ था; उसमे से कितना निकाला गया, और कितना बाकी रहा।

आजकल पीपो और कनस्टरो मे सामान भर कर रखने की चाल पड़ गई है। यह चाल भी अच्छी है। परन्तु उन पीपो और कनस्टरो को काले रंग से रँगकर उनमे भरी हुई वस्तुओ का नाम इत्यादि भी लिख देने से विशेष सुविधा होगी और भंडार-घर की शोभा भी वढ़ जायगी।

चींटी, चूहे, घुन, इत्यादि प्राणी भंडार-घर के शत्रु है; परन्तु सफाई, रोशनी और हवा का काफी प्रवन्ध रखने से तथा प्रत्येक वस्तु को ढककर रखने से ये प्राणी कोई हानि नही पहुँचा सकते। चूहो के बिल समय-समय पर खूब मज़बूती से वन्द करते रहना चाहिए। विल्ली के पालने से भी चूहो का उपद्रव बहुत-कुछ कम हो जाता है। तारपीन के तेल मे भीगे हुए कार्क से चूहो का विल वन्द करने से भी चूहे भाग जाते है। चूहे-दान मे रोटी के टुकड़े रखकर ...ो भंडार-घर मे रख दो, और सुवह उसमे फँसे हुए चूहो ... में छुड़वा दो।

... और चींटे यदि वहुत तङ्ग करते हो तो इनके विलो

मे अनबुझा चूना भर-कर उस पर पानी डाल दो; और फिर गरम पानी से धो डालो। अर्क-कपूर, मिट्टी का तेल और तम्बाकू का पानी इनके बिलो मे डालने से भी ये दब जाते है।

लाल रंग का एक टिड्डा भी भंडार-घर मे सर्दी के कारण पैदा हो जाता है। यह टिड्डा कच्ची और पक्की भोजन-सामग्री पर प्रायः आक्रमण करता है। काग़ज़ और कपड़े भी अकसर खा लेता है। इसका मुख्य इलाज यही है कि ज़मीन मे सील और अँधेरे का असर न होने पावे। यदि टिड्डे बहुत हो गये हो, तो ब्लैटोल (Blatol) नामक अँगरेजी दवा का प्रयोग करना चाहिए।

पिस्सू, मच्छड़, टांड़े, मक्खी इत्यादि सब जन्तु बहुत हानि-कारक है। नीम की पत्तियां, गन्धक और लोबान का धुआं समय-समय पर भांडार-घर के भीतर और बाहर करते रहना चाहिए। इससे उपर्युक्त सब जन्तु भाग जायँगे।

आठवां अध्याय

रसोई-घर

जो लोग धनवान् होते है, जिनकी घर-गृहस्थी अच्छी होती है, उनके घर मे भोजन बनाने की जगह और भोजन करने की जगह अलग-अलग होती है। परन्तु साधारण घरो मे प्रायः रसोईघर मे ही लोग भोजन करने के लिए वैठ जाते हैं। यह चाल ठीक नही है।

अत्यन्त गरीवी के कारण यदि भोजन करने का स्थान अलग न रखा जा सके, तो रसोई-घर को अत्यन्त स्वच्छ रखने का प्रवन्ध रखना चाहिए। हाथ-पैर धोये विना रसोई-घर के अन्दर कभी न जाना चाहिए; क्योंकि पैरों के द्वारा अनेक प्रकार के कीटाणु रसोई-घर मे चले जाते हैं। रसोई को पोतने की जो परिपाटी हम लोगों के घरों में प्रचलित है, वह भी प्रशस्त नही है। जो कपड़ा पोतने से लिए रखा जाता है, वह वहुत दिन तक काम मे लाया जाता है। इस कारण उसमे वहुत से कीड़े पड़ जाते हैं; और दुर्गन्ध भी आने लगती है। इसलिए जहाँ तक हो सके, रसोई का फर्श पक्का रखा जाय, जिसको भोजन के वाद पानी से साफ धो सकें। यदि कच्चा ही फर्श हो, तो उसको पोतने के वाद गोवर से लीप देना चाहिए। गौ का गोवर काम मे लाना अच्छा है; क्योंकि इस गोवर मे कीटाणुओ के नष्ट करने की अपूर्व शक्ति होती है। पोतने के कपड़े को भी रोज धोकर सुखा लेना चाहिए, जिससे उसमे सड़ांध न आने पावे।

भोजन करने को जगह भी वहुत साफ और स्वच्छ होनी चाहिए। अलग-अलग वैठने के लिए यदि क्यारियां वनी हो, तो भी कोई हानि नही, वल्कि सुविधा है, क्योंकि इससे सिर्फ उतनी ही जगह खराब होगी, जितने मे एक आदमी वैठेगा। भोजन करने का स्थान इस प्रकार से सुशोभित रहना चाहिए कि जिससे भोजन करते समय चित्त प्रसन्न रहे। इस विपय मे यदि हम लोग पश्चिमी [illegible] का अनुकरण करे तो कुछ अनुचित न होगा। उन लोगो [illegible] चाहे कोई गरीव ही कुटुम्ब हो, फिर भी उसके भोजन करने का

स्थान इतना सुन्दर, स्वच्छ और मनोहर होता है कि उसको देखकर आश्चर्य-चकित होना पड़ता है। हाथ पोछने के रूमालो को ही लीजिए, कितने स्वच्छ होते हैं। उनकी नित्य नवीन प्रकार की घड़ियां बनाकर मेज पर लगा रखते है। रोटी के टुकड़े कितने खूबसूरत काटकर तस्तरियों मे लगा कर रखते हैं। रोटी के साथ खाने का मक्खन कभी गुलाब के फूल के आकार का, कभी षट्कोणाकृति हीरे के आकार का और कभी अन्य किसी सुन्दर आकार का बनाकर एक छोटी सी तस्तरी मे रख देते है। नेत्रो के लिए सुन्दर गुलदस्ते जगह-जगह पर मेज़ों पर लगा रखते हैं। फ़र्श सुन्दर, स्वच्छ, दूध के फेन के समान, बिछाते है। कमरे की दीवाल भी सुन्दर-सुन्दर नयन-रंजक चित्रो से सजाते है। भिन्न-भिन्न आकारो के रंगीन कांचपात्र, बढ़िया शीशे, चित्र-विचित्र दीपक, छोटे-छोटे गमलो मे लगे हुए मनोहर और कोमल पौधे, इत्यादि अनेक पदार्थों से भोजनालय को सजाते हैं।

अब उन लोगो के भोजनागारो से अपने यहाँ के रसोई-घरो की तुलना कीजिए। इसमे सन्देह नहीं, पश्चिमी लोगो की आर्थिक दशा हम लोगों से अच्छी है; परन्तु फिर भी अपनी-अपनी सुविधा के अनुकूल स्वच्छता, टीपटाप और सजावट सभी श्रेणी के लोग कर सकते है। हम लोगो मे तो धनवान् लोगों की रुचि भी ऐसी-ऐसी बातों की ओर बहुत कम है।

रसोई-घर के नौकर

रसोई-घर से नौकरों में दो प्रकार के नौकर मुख्य हैं। एक

रसोई बनानेवाले और दूसरे परोसनेवाले। जो लोग धनवान् होते है, उनके घर मे ब्राह्मण या ब्राह्मणी रसोई बनाने और परोसने का काम करती हैं। परन्तु साधारण या मध्यम स्थिति के लोगो मे घर की स्त्रियां स्वयं ही यह काम कर लेती हैं। हमारी सम्मति से तो गृहिणियो को स्वयं ही अपने कुटुम्ब के लिए भोजन बनाना चाहिए; क्योकि अपने हाथ का बना हुआ भोजन जितना शुद्ध और उत्तम होता है, उतना नौकरों के हाथ का नही होता। जो हो, निम्नलिखित बातो का ध्यान प्रत्येक दशा मे रखना चाहिए।

रसोई बनानेवाला 'महराज' या 'महराजिन' पाकशास्त्र में निपुण हो। रसोई बनाने मे जल्दी कभी न करनी चाहिए। रसोइये लोग प्रायः खूब ईंधन लगा कर भोजन के पदार्थों को जल्दी पकाने का प्रयत्न करते है। इस प्रकार जल्दी मे पकाये हुए पदार्थों मे स्वाद नही रहता। नमक-मिर्च, मसाला इत्यादि डालकर भोजन मे कृत्रिम स्वाद लाया जाता है। ऐसे पदार्थों के भोजन से मन्दाग्नि इत्यादि रोग हो जाते है। इसलिए शान्ति के साथ धीमी आँच पर भोजन पकाना चाहिए।

रसोई बनाने और परोसनेवालो को बहुत पवित्रता और सफाई के साथ रहना चाहिए। प्रायः देखा जाता है कि कितने ही घरो मे रसोई बनाने के समय ऐसा कपड़ा पहनते है, जो बहुत ही मैला होता है, और उससे दुर्गन्ध आती रहती है। रसोई बनाने की धोती प्राय. अलग रखते है। यह धोती यदि ऊनी या रेशमी होनी है, तो उसको महीनो और वर्षों तक बिना धोये ही काम में लाते है। तेल, घी, हल्दी इत्यादि के दाग उसमे दिखाई देते हैं, और

पसीने के कारण उस वस्त्र से बड़ी दुर्गन्ध आने लगती है। ऐसे वस्त्रो का उपयोग रसोईघर मे कभी न होना चाहिए। जिन व्यक्तियों के पसीना अधिक निकलता हो उनको साफ अँगोछे से उसको पोछते रहना चाहिए।

रसोई-घर का स्थान ऐसी जगह न होना चाहिए, जहां किसी प्रकार की भी दुर्गन्ध आती हो। जिस रास्ते से परोसनेवाला भोजन लेकर, भोजन करने की जगह जाय, वह रास्ता भी खूब साफ होना चाहिए। उत्तम तो यही होगा कि भोजन करने की जगह रसोई-घर के पास ही हो।

परोसने के काम मे भी बड़ी चतुरता की आवश्यकता होती है। भोजन के पदार्थों मे हाथ न डालते हुए, चमचे, करछुल या डौवे से परोसना चाहिए। पदार्थों के बून्द ज़मीन पर न गिरने पावे। थाली या पत्तल मे, अपनी-अपनी उचित जगह पर ही, प्रत्येक वस्तु परोसी जाय। नम्रता, सभ्यता और टीपटाप, इत्यादि के गुण परोसनेवालो मे अवश्य होने चाहिएं।

बड़ी-बड़ी पंक्तियो मे परोसते समय पदार्थों के नाम लेकर चिल्लाने की चाल है। परन्तु ऐसा न करके यदि परोसनेवाला उक्त पदार्थ को भोजन करनेवाले के सामने इस प्रकार दिखलाते जाय कि वह अपना अभीष्ट पदार्थ मांग ले, तो विशेष उचित होगा।

भोजन बनाने और परोसने के बर्तन खूब साफ मँजे-धुले हुए होने चाहिएं। खट्टी-मीठी वस्तु फूल, अल्यूमिनियम और पत्थर इत्यादि के वर्तनो मे रखना चाहिए। कलईदार वर्तनों का उपयोग करना भी बुरा नही।

भोजन करते समय ध्यान रखने योग्य बातें

(१) हाथ-पैर, मुँह इत्यादि धोये बिना भोजन के लिए कभी मत बैठो।

(२) हाथ के नाखूनो के अन्दर मैल न रहने पावे। इनके द्वारा भोजन मे रोग के जन्तु चले जाते हैं।

(३) प्रति दिन के धुले स्वच्छ वस्त्र पहनकर भोजन करना चाहिए।

(४) यदि दूसरे के घर मे भोजन के लिए गये हो, तो उसके प्रबन्ध मे कोई ऐसो त्रुटि न प्रकट करनी चाहिए कि जिससे उसका मन भंग हो जाय।

(५) अपने घर मे यदि दूसरे लोग भोजन करने आवे, तो उनके पहले स्वयं भोजन नही प्रारम्भ करना चाहिए, किन्तु पहले आदर-पूर्वक उनको प्रारम्भ करा कर तब स्वय प्रारम्भ करना चहिए।

(६) भोजन करते समय हाथ की सब उँगलियाँ बुरी तरह से न भर लेना चाहिए, और न इस प्रकार भोजन करना चाहिए कि लोग उसे संकोची समझे।

(७) भोजन करने मे न तो वहुत शीघ्रता करनी चाहिए, और न बहुत देरी ही करनी चाहिए। मध्यम गति से भोजन करना अच्छा है।

(८) उत्तम पदार्थ पहले दूसरे को परोसना चाहिए। बाद को स्वयं ग्रहण करना चाहिए।

(९) भोजन करते-कराते समय शिष्टाचार की पूर्ण रक्षा करनी

चाहिए। दूसरो से कहना चाहिए कि, "आनन्द-पूर्वक भोजन कीजिए, जल्दी नहीं है।" परन्तु बहुत आग्रह करके इतना भोजन नही कराना चाहिए कि, दूसरो को कष्ट हो।

(१०) भोजन मे यदि बाल इत्यादि कोई अमंगल वस्तु निकल आवे, तो उसे चुपके से निकाल कर फेंक दे। दूसरे लोग देखने न पावे।

(११) पत्तल या थाली मे इतना भोजन कभी न लेवे कि पीछे से पड़ा रहे। जितना आवश्यक हो, उतना ही ग्रहण करना चाहिए। भोजन-पात्रो को इस प्रकार सानसून न डाले कि देखनेवाले को बुरा लगे।

(१२) भोजन के अन्त मे परमेश्वर और अन्नदाता का उपकार माने और आतिथ्य करनेवाले को मधुर तथा सन्तोषदायक वचनो से तृप्त करे। इस प्रकार का शिष्टाचार-पूर्ण भाषण करे कि जिसमे उसको मालूम हो कि हमारे आतिथ्य से अतिथि को प्रसन्नता हुई है।

(१३) भोजन के बाद हाथ, मुँह और दाँत अच्छी तरह से साफ करना चाहिए।

बालको को लड़कपन से ही उपर्युक्त सब बातो का अभ्यास करा देना चाहिए।

नवाँ अध्याय

घर की फुलवाड़ी

धनी लोगो के बँगलो और महलो के आस-पास प्राय. फुलवाड़ी अवश्य होती है, परन्तु निर्धन और साधारण श्रेणी के गृहस्थ भी यदि अपने घर के आसपास या किसी ओर फुलवाड़ी के लिए स्थान रख लिया करे, तो बहुत लाभ हो सकता है। यह फुलवाड़ी सिर्फ शोभा का ही काम नही देगी, बल्कि इसके कारण घर के लोगो को शुद्ध वायु भी मिलेगी, और उसमे जो फल-फूल, कन्द-मूल और तरकारियां होगी, उनसे घर के लोगों को सविशेष सुख होगा; और घर के खर्च मे थोड़ी-बहुत बचत भी होगी। जो कुटुम्ब अपने घर की फुलवाड़ी मे ही फल-फूल और शाक-भाजी इत्यादि तैयार करके अपना निर्वाह कर सकता है, उसको बहुत ही सौभाग्यशाली समझना चाहिए। घर की फुलवाड़ी मे उत्पन्न होनेवाली तरकारी बाजार को तरकारी से बहुत अच्छी और ताजी रहती है, और प्रायः अपनी देखरेख और परिश्रम से उत्पन्न होने के कारण उसमे एक विशेष प्रकार का स्वाद रहता है।

धनी लोग तो अपनी फुलवाड़ी मे विशेष रूप से माली और मजदूर वेतन देकर रखते है; परन्तु साधारण गृहस्थ समय मिलने पर अपने कुटुम्बियो के साथ स्वयं फुलवाड़ी का काम कर सकते है। उनका व्यायाम और मनोरंजन भी हो जाता है। फुलवाड़ी के

काम मे गोड़ना, निकाना, वृक्षो की कलम करना, कीड़ो को निकालना, सीचना, खाद डालना, निरुपयोगी पौधो को उखाड़ना, नवीन पौधो को लगाना, इत्यादि बातें मुख्य है।

घर की फुलवाड़ी मे जो चीज़े बोई जावे, उनमे निम्न लिखित बातो का ध्यान रखना चाहिए —

(१) कुटुम्ब के लिए काफी तादाद मे कन्द-मूल, फल-फूल और शाक-भाजी तैयार हो।

(२) बारहो महीने सब चीजो का सिलसिला लगा रहे। प्रत्येक ऋतु मे उत्पन्न होनेवाली चीजो का ख्याल रखकर—जिस ऋतु मे जो चीज पैदा हो सकती हो, उस ऋतु मे वह चीज अवश्य बोई जावे। हर ऋतु के फलो के भी थोड़े-थोड़े वृक्ष अवश्य लगाये जावे, जिससे बारहो महीने फुलवाड़ी सजी रहे, और कुटुम्ब मे उसका उपयोग होता रहे।

(३) फसले इस प्रकार से तैयार की जावे, जिससे परिश्रम और पैसा कम खर्च हो।

(४) जमीन को सदैव कमाते रहे—जुताई, गोड़ाई, सिचाई, निकौनी और खाद देने का सिलसिला कभी बन्द न हो, जिससे ज़मीन की उपयोगिता बनी रहे।

खाद—यह दो प्रकार की होती है। एक साधारण और दूसरी विशेष। मल-मूत्र, गोबर, खली, राख, लीद, सड़ी-गली हरी पत्तियॉ इत्यादि चीजे साधारण खाद मे आती है। इनका गुण कई वर्ष तक रह सकता है; और प्रत्येक फसल मे उनका उपयोग होता है। विशेष खाद उसको कहते है कि, जो सिर्फ विशेष-फसलो के

तरुण-भारत-ग्रन्थावली-संख्या १२

गार्हस्थ्य-शास्त्र

(Domestic Science.)

लेखक

लक्ष्मीधर वाजपेयी

प्रकाशक

तरुण-भारत-ग्रन्थावली-कार्यालय

दारागंज, प्रयाग।

तृतीयावृत्ति]   सं० १९८७ वि०   [मूल्य १) रुपय

लिए उपयोगी होती है। जैसे कन्द-मूल की फसलो को विशेष उत्तम वनाने के लिए हड्डी के चूरे की खाद देते है। इसमे फ़ास्फेट अधिक रहता है। गोभी और तमाखू इत्यादि की फसलो को शोरा, सल्फैट आफ अमोनिया, खून, मांस, सींग इत्यादि की खाद देते है। इनमे नाइट्रोजन का अंश अधिक होता है। फलीदार फसलो के लिए राख, गोबर, हरी पत्तियॉ, तालाव की तली की मिट्टी इत्यादि की खाद देते हैं। इसमे पोटाश अधिक होती है। इसी प्रकार चूना, नमक इत्यादि की खाद को विशेष-विशेष फसलो मे देते हैं।

पौधो के थालो मे पौधे लगाने के पहले ही विशेष-विशेष खादों को गोबर मे मिला कर भर देना चाहिए। शाक-भाजी के खेतो मे उनको जोतने और गोड़ने के पहले ही खूब खाद देनी चाहिए। क्यारियो मे जितनी अधिक फसले तैयार करनी हो, उतनी ही अधिक खाद देनी चाहिए। अथवा प्रत्येक फसल के समाप्त हो जाने पर तुरन्त जमीन से खाद देकर, उसको गोड़कर अथवा जोतकर दूसरी फसल के लिए तैयार कर देना चाहिए। गोवर और कूड़े-कचरे की खाद सड़ी हुई होनी चाहिए। विना सड़ी या आधी सड़ी खाद देने से दीमक लग जाने का भय रहता है।

औज़ार—घर की फुलवाड़ी मे काम करने के लिए वहुत साधारण औजारो की जरूरत पड़ती है। जैसे हँसिया, खुरपी, कुदाल, फावड़ा इत्यादि। इनका उपयोग सभी लोग जानते है। इनके सिवाय घराऊ वगीचो के उपयोग के लिये "हाथडौरा" नामक एक औजार वहुत आवश्यक है। इससे निकाई का काम ले सकते हैं। फ़सल की कतारो के वीच की मिट्टी ढीली करने मे इसका अच्छा

उपयोग होता है। पौधो को सीचने के लिए छोटे-छोटे छेदो का झारा, पांच-सात तगारियां, बीज रखने के लिए कांच की शीशियां और टीन के डब्बे भी रखने चाहिए।

बीज—बीज के लिए बगीचे मेकुछ पौधे सुरक्षित रखने चाहिएं; क्योंकि पौधो पर ही पका हुआ बीज अच्छा होता है। अच्छी तरह पक जाने मर बीज को धूप मे सुखाकर कांच या टीन के बर्तनो मे इस प्रकार सुरक्षित रखना चाहिए कि जिससे उनमे हवा न लगे। बीज मे हवा लगने अथवा उनके गीले रह जाने से कीड़ा लगने का भय रहता है।

जिन पौधो की कलम लगाना हो, उनको भी सावधानी से रखना चाहिए, यदि कुंडी से निकाल कर कोई पौधा लगाना हो, तो उसकी सरल तरकीब यह है कि, जिस कुंडी से पौधा निकालना हो उसकी पेंदी मे बीज बोने के पहले ही एक बड़ा सा गोल छेद कर दिया जाय। इसके बाद उसमे मिट्टी डालकर बीज बोया जाय। पौधा तैयार हो जाने पर जब उससे निकालना हो तब कुंडी को पहले बाएँ हाथ मे उलटा करके पकड़ो, और साथ ही पौधे को भी तर्जनी और बीच की उँगली से पकड़े रहो। फिर कुडी को नीचे की ओर झटको। इससे कुंडी की मिट्टी की डप्पी ढीली पड़ जायगी। इसके बाद दाहने हाथ मे एक छड़ी लेकर उसी गोल छेद से मिट्टी को धीरे से ठेल दो। पौधा मिट्टी के ढापे सहित बाहर निकल आवेगा। ध्यान रहे कि पौधा बड़ी सहूलियत के साथ पकड़ा जाय, अन्यथा नीचे गिरकर टूट जायगा। अस्तु। इस

निवेदन

—:o:—

अङ्गरेजी साहित्य मे "डोमेस्टिक साइंस" Domestic Science पर बहुत से ग्रन्थ पाये जाते हैं। पर हिन्दी मे इस विषय की ओर अभी तक विद्वानो का ध्यान आकर्षित नहीं हुआ . और यही कारण है कि हिन्दी मे इस विषय मे कोई भी उत्तम ग्रंथ अभी तक देखने मे नही आया।

मैंने यह छोटा सा ग्रन्थ बहुत परिश्रम करके तैयार किया है। इसके तैयार करने मे मुझे अँगरेजी, हिन्दी, मराठी, बँगला, गुजराती इत्यादि भाषाओ के अनेक ग्रन्थो का अवलोकन करना पड़ा है। इसके सिवाय ज्योति, मनोरमा, गृहलक्ष्मी, विज्ञान, स्त्री-दर्पण, इत्यादि हिन्दी पत्र-पत्रिकाओ से भी बहुत सहायता मिली है। इस लिए मैं उन सब लेखको के प्रति कृतज्ञता प्रकट करता हूँ।

देश मे इस समय स्त्रियो के लिए अनेक सरकारी, अर्ध सरकारी और स्वतन्त्र शिक्षण-संस्थाएँ खुली हुई हैं। उन संस्थाओं में गार्हस्थ्य-शास्त्र की शिक्षा देने के लिए कोई उपयोगी पुस्तक अभी तक नहीं थी। इसके सिवाय जो देवियां गृहस्थी मे प्रवृष्ट हो चुकी हैं, उनके पढ़ने के लिए भी ऐसी कोई पुस्तक नही थी कि जिसके पढ़ने से उनको इस विषय का कुछ ज्ञान होता। इसी न्यूनता की पूर्ति के लिए यह प्रयत्न किया गया है। सफलता कहां तक हुई है, पाठकगण स्वयं अनुमान कर लेगे।

यदि स्त्री-शिक्षा के प्रेमियो ने इस पुस्तक से कुछ लाभ उठाया तो मैं अपने परिश्रम को सफल समझूंगा।

—लक्ष्मीधर वाजपेयी

क्रिया से जब पौधा निकल आवे, तब उसे जिस जगह लगाना हो, लगा दो।

सिंचाई—बगीचे की सिचाई धूप के समय कभी न करनी चाहिए। क्योकि कड़ी धूप से तपी हुई मिट्टी पर पानी पड़ने से वह भाफ़ बन जाता है; और वह गरम भाफ पौधो की जड़ और पत्तियो में लगकर उनको लाभ की जगह हानि पहुँचाती है। इसलिए शाम और सुवह के ठंढे समय मे पौधो को सींचना चाहिए। यही पानी उनके लिए लाभदायक होता है। फल और पुष्प के पौधो मे थाले बनाकर उनमे पानी भर देना चाहिए। इसी प्रकार शाक-भाजी की क्यारियो को भी सीचना चाहिए। छोटे-छोटे छिद्रो के झारे से पौधो की पत्तियो पर पानी सीचना बहुत उपयोगी होता है। इससे पौधो की पत्तियो के ऊपर की धूल धुल जाती है। वे देखने में सुन्दर दिखाई देती है, और पौधो की आरोग्यता बढ़ती है। पौधे पत्तियो से अपने अन्दर की हवा छोड़ते रहते है, और ऊपर की हवा से अपनी खूराक भी लेते है। पत्तियो के धुल जाने से यह क्रिया उत्तमता के साथ होती है।

तीसरा खंड

आय-व्यय इत्यादि

पहला अध्याय

आमदनी और खर्च

गृहस्थी में द्रव्य के बिना सच्चा सुख नही मिल सकता। किन्तु यह आशा भी व्यर्थ है कि, केवल बहुत सा धन होने से ही सुख मिलेगा। चाहे धन थोड़ा ही हो; पर उसका प्रबन्ध अच्छा होना चाहिए। इसमें सुख विशेष है। और बहुत सा धन हुआ; पर उसका प्रबन्ध ठीक नही, तो इसमें कोई सुख नही। लोभी आदमी के पास बहुत सा धन भरा रहता है; पर धन का उपयोग वह नही जानता, इसलिए उसे सुख नही रहता। वह सदैव दुखी और असन्तुष्ट रहता है। इसी प्रकार यदि कोई मनुष्य बहुत धनवान् है; परन्तु, फिजूल खर्च करता है तो उसको भी दु ख ही होता है। मतलब यह है कि धन की आमदनी और खर्च का जब तक कोई सुप्रबन्ध न हो, तब तक गृहस्थी मे सुख नही मिल सकता।

द्रव्य का महत्व प्रत्येक गृहस्थी को छोटी उम्र से ही अपने बच्चो को बतलाना चाहिए। इसके लिए सहज उपाय यह है कि मा-बाप अपने लड़को और लड़कियों को प्रति मास नियमित रूप से कुछ द्रव्य देते रहे, और उस द्रव्य को वे लड़के किस प्रकार से रखते हैं, अथवा कैसे खर्च करते है, इस पर मा-बाप स्वयं दृष्टि रखें। बच्चों को जो द्रव्य दिया जाय, उसके जमा-खर्च की जाँच, प्रत्येक रवि-वार को, अथवा अन्य किसी दिन, मा-बाप अवश्य किया करें; और

उसमे जो भूले दिखलाई दें, स्पष्ट रूप से उनको समझा दिया करे। इस प्रकार लड़कपन से यदि बच्चो को द्रव्य का महत्व और उसका यथोचित उपयोग मालूम हो जायगा, तो बड़े होने पर वे फिजूल खर्च कभी न करेंगे। बच्चों को लड़कपन से ही भली भाँति मालूम हो जाना चाहिए कि कंजूसी कोई अच्छा गुण नही है; और फ़िजूल-ख़र्च होना भी बहुत भारी दुर्गुण है। मितव्यय के समान सुख का सच्चा साधन और कोई नही है। यह सिद्धान्त बच्चो के हृदय-पटल पर अंकित कर देना चाहिए।

कुछ लोग समझते है कि बच्चों के हाथ मे यदि पैसा दिया जायगा, तो वे मनमाने तौर पर ख़र्च करेंगे, और उनकी आदतें ख़राब हो जॉयगी। यह किसी अंश तक सच है; परन्तु ध्यान मे रखना चाहिए कि जो मा-बाप अपने बच्चों को पैसा दे देते हैं; परन्तु इस बात पर दृष्टि नही रखते कि वे किस प्रकार ख़र्च करते है, उन्ही के बच्चों मे ख़राब आदते आ जाती हैं; परन्तु जो मा-बाप अपने बालको को पैसे का महत्व और उनका उपयोग भली भांति समझाते रहते हैं, और उपर्युक्त रीति से जमा-ख़र्च भी देखते है, उनके बच्चे आगे चलकर बहुत ही मितव्ययी और सदाचारी निकलते है। यह अनुभव की बात है। बच्चो को, उनके कपड़ो, पुस्तको, स्लेट, पेंसिल और काग़ज़, क़लम-दवात इत्यादि चीज़ो के विषय मे भी सावधान करते रहना चाहिए। इससे भी द्रव्य का महत्व उनके ध्यान मे आता रहेगा।

गृहस्थी मे विशेषतया तीन प्रकार का खर्च रहता है:—

लू ख़र्च—अर्थात् जो सदैव नियम से करना पड़ता

है। जैसे, घर का किराया, म्युनिसिपल अथवा दूसरे टैक्स ; खाने-पीने, कपड़े-लत्ते का ख़र्च, बच्चों की पढ़ाई-लिखाई का ख़र्च, नौकरो के वेतन का ख़र्च, चिराग़-बत्ती अथवा कही आने-जाने की सवारी का ख़र्च, इत्यादि।

(२) अचानक खर्च—अर्थात् रोजाना ख़र्च के अतिरिक्त जो ख़र्च किया जाय, जैसे घर मे कोई बीमार हो जाय, तो उसके सम्बन्ध का ख़र्च, मेहमानदारी या अतिथि-अभ्यागत का ख़र्च, अचानक कही जाना-आना पड़े, उसका ख़र्च, इत्यादि।

(३) प्रासगिक ख़र्च—तिथि-त्योहार, भोज, मानता, श्राद्ध, शादी-ब्याह, इत्यादि।

अपनी आमदनी के अनुसार इन तीनो प्रकार के ख़र्चों का प्रति मास यथोचित प्रबन्ध करना चाहिए। जिस भाग के हिस्से मे जितना ख़र्च आवे, उसमे उतना ही ख़र्च करना चाहिए। गृहस्थी मे अकसर ऐसे मौके आ जाते है कि घर के स्वामी और स्वामिनी यदि दृढ़ता से काम न ले, तो द्रव्य का बहुत अधिक अपव्यय हो जाय। लोक-निन्दा, समाज के रीति-रिवाज, धनवान् पड़ोसियो की देखादेखी अधिक ख़र्च करने की इच्छा और हठ, इत्यादि बातो के मोह-जाल मे पड़कर बहुत से गृहस्थ अपनी सामर्थ्य से बाहर ख़र्च करके पीछे पछताते है। इसलिए गृहस्थ को अपनी आमदनी के अन्दर ही सब ख़र्च सम्हाल कर कुछ द्रव्य बचत मे अवश्य रखना चाहिए।

बचत—गृहस्थ के पास जब तक कुछ बचत न होगी, वह सुख की नीद कभी न सो सकेगा। चिन्ता उसको सदैव सताती रहेगा। जीवन मे अनेक दुर्घटनाएँ, बीमारियाँ, मृत्यु और अन्य अनेक

अड़चनें अचानक आ उपस्थित होती हैं। ऐसे मौको पर यदि पास मे पैसा नही होता तो घोर संकट का सामना करना पड़ता है; और किसी प्रकार निस्तार नही होता। इसलिए आमदनी चाहे जितनी कम हो, उसमे भी कम ख़र्च करके—चाहे थोड़ी ही रकम क्यो न हो—बचत मे अवश्य डालनी चाहिए। बचत का एक पैसा भी मौके पर लाख रुपये का काम कर जाता है। प्रतिमास एक रुपया बचाने से भी साल मे बारह रुपये बचते हैं; और एक ग़रीब आदमी के लिए यह कुछ कम नही है। कहा भी है :—

कौड़ी कौड़ी जोड़ि कै, निधन होत धनवान।
अच्छर अच्छर के पढ़े, मूरख होत सुजान॥

कुछ गृहस्थो का ख़याल है कि जमीन, जायदाद, मकान, जेवर, प्रामेसरी नोट और कम्पनियो के शेयर इत्यादि मे बचत का रुपया अटका रखना अच्छा होता है। किसी अंश मे यह ख़याल ठीक भी हो सकता है; परन्तु सर्वांश मे नहीं, क्योंकि उपर्युक्त चीज़ो की गणना अप्रत्यक्ष रूप से द्रव्य मे हो सकती है; पर प्रत्यक्ष रूप से नही। हमारी तत्काल की आवश्यकता इन चीज़ो से पूर्ण नही हो सकती। इसलिए बचत सदैव नक़द के रूप मे ही रखनी चाहिए। हां, यदि किसी के पास रुपया बहुत अधिक—आवश्यकता से भी बहुत अधिक—हो तो उपर्युक्त रूप मे रखने से भी कोई विशेष हानि नही।

ख़र्च का विभाग—यह समझना भूल है कि कुटुम्ब का सुख उसके प्रधान पुरुष की आमदनी पर अवलम्बित है। जसकी आमदनी अधिक है, उसके घर को अधिक सुख है; और जिसकी कम है, उसके कुटुम्ब को सुख भी कम है—यह ख़याल

ग़लत है। आमदनी की न्यूनाधिकता पर सुख की न्यूनाधिकता अवलम्बित नही है; बल्कि जो कुछ आमदनी है, उसको ठीक प्रबन्ध के साथ खर्च करने पर ही सुख अवलम्बित रहता है। पहले हिन्दू कुटुम्बो मे यह चाल थी कि घर का मुख्य पुरुष पैसा कमाता था, और वही ख़र्च की भी व्यवस्था करता था; पर अब धीरे-धीरे पुरुष घर के ख़र्च का प्रबन्ध स्त्रियो के हाथ मे देने लगे हैं। और यह उचित भी है; क्योंकि गृहस्थी का प्रबन्ध पुरुषो की अपेक्षा स्त्रियो से विशेष सम्बन्ध रखता है। मनु महाराज ने भी कहा है:—

सदा प्रहृष्टया भाव्यं गृहकार्येषु दक्षया।
सुसंस्कृतोपस्करया व्यये चामुक्तहस्तया॥

अर्थात् गृहिणी सदा प्रसन्नचित्त और गृहकार्यों मे दक्ष रहे, घर का सब सामान ठीक रखे, और ख़र्च करने मे हाथ साधे रहे। इस प्रकार की स्त्रियाँ धन्य है, और आनन्द की बात है कि अब हमारे देश की स्त्रियां अपने इस उत्तरदायित्व को समझने लगी हैं; और घरखर्च की व्यवस्था मे पुरुषो का बहुत कुछ हाथ बँटाती हैं। परन्तु अभी तक स्त्रियो मे जमा-ख़र्च रखने की प्रणाली यथोचित रूप से प्रारम्भ नहीं हुई है। वास्तव मे उनको जो द्रव्य दिया जाता है, उसका जमा-ख़र्च उनको ठीक-ठीक रखना चाहिए; और जो सामान घर मे आवे उसका माहवारी हिसाब इस रीति से रखना चाहिए कि जिससे स्पष्ट मालूम हो जाय कि कौन सी चीज़ महीने मे कितनी ख़र्च होती है। मुमकिन है, किसी-किसी महीने मे कुछ फर्क पड़ जाय; पर सदैव ऐसा नहीं हो सकता है।

किस कुटुम्ब को कितना ख़र्च करना चाहिए, इसका ठीक-ठीक

नियम बतलाना तो प्रायः असम्भव है । अपनी-अपनी रुचि और सुविधा के अनुसार प्रत्येक गृहस्थ को घर ख़र्च के प्रत्येक विभाग का नियम बांध लेना चाहिए। उदाहरणार्थ, जिस कुटुम्ब की मासिक आमदनी बीस रुपया है, उसको इस प्रकार से अपने ख़र्च का बन्दोबस्त करना चाहिए—घर का भाड़ा १ रुपया, भोजन-ख़र्च १२ रुपये, कपड़ा-लत्ता ३ रुपये, नाई, धोबी, और मजूरी १ रुपया, लड़कों की पढ़ाई-लिखाई इत्यादि मे १ रुपया, आकस्मिक ख़र्च १ रुपया, बचत १ रुपया। इसमे न्यूनाधिक भी हो सकता है। जैसे, जिसका घर निज का या बापदादे का है, उसको घर का किराया न देना पड़ेगा। इसी प्रकार आकस्मिक ख़र्च भी प्रतिमास होना आवश्यक नही है।

उधार और नक़द सौदा—जो लोग चाहते है कि उनको गृहस्थी मे तकलीफ न हो, उनको सदैव नकद पैसा देकर ही सब आवश्यक चीजे खरीदने का दृढ़ निश्चय करना चाहिए। इस झूठे अभिमान मे कभी न आजाना चाहिए कि हम बड़े प्रतिष्ठित आदमी है, हम को चाहे जितना सौदा उधार मिल सकता है। कहावत भी है कि—"घास-फूस का तापना और उधार का खाना" बराबर होता है। बहुत ही आवश्यकता आ पड़े, किसी से पैसे उधार ले लो; पर दूकानदार के यहां से सौदा नकद ही लाओ। दूकानदार के यहां से उचापत कभी न खाओ। यदि तुम किसी साहूकार के यहां से भी कर्ज़ लोगे, तो वह सिर्फ तुमसे पैसे का व्याज ही भर लेगा, परन्तु उधार सौदा देनेवाला दूकानदार व्याज से भी अधिक दाम लगा लेगा, कम तौलेगा, और सौदा भी सब से अधिक रद्दी देगा। उधार सौदा लेनेवालो की स्वतंत्रता नष्ट हो जाती है, वह दूकानदार का

गुलाम बन जाता है; और यदि कभी उसके हाथ मे नकद पैसा भी होता है, तो भी वह ऐसी जगह जाकर सौदा नही खरीदता, जहां उसको सस्ता और अच्छा माल मिल सकता है। क्योकि उसको इस बात का भय रहता है कि यदि मै ऐसा करूँगा, तो जिसके यहां से मै उचापत मे सौदा लेता हूँ, वह नाराज़ होगा। यदि हम नकद दाम देकर सौदा खरीदने का निश्चय करेंगे, तो बढ़िया से बढ़िया माल हम चाहे जहां ले सकते हैं। यह स्वतंत्रता उधारवाले को नही रहती। जो सच्चे दूकानदार होते हैं, वे भी नकद का ही व्यवहार विशेष पसन्द करते है।

उपर्युक्त बातो पर ध्यान रखकर प्रत्येक गृहस्थ स्त्री-पुरुष को इस बात का निश्चय कर लेना चाहिए कि जब तक पास मे नकद पैसा न हो, तब तक कोई चीज़ ही न ख़रीदे। जिस गृहस्थ की आमदनी कम हो और उसी हिसाब से उसको ख़र्च भी करना हो, तो उसके लिए तो यह अत्यन्त आवश्यक है कि, वह प्रत्येक वस्तु ख़रीदते समय इस बात का पूरा-पूरा विचार कर ले कि उसको उस वस्तु के खरीदने की कहां तक आवश्यकता है। उसको बार बार अपने मन से यह प्रश्न कर लेना चाहिए कि क्या उस वस्तु के विना उसका काम नही चल सकता। यदि बार-बार मन यही कहे कि "हां, इसके बिना काम नही चलेगा," तभी उसको नकद दाम देकर खरीदना चाहिए। और यदि उसका मन यह कहे कि "नही, इस वस्तु के बिना भी काम चल सकता है," तो ऐसी वस्तु मे व्यर्थ पैसा कभी न डालना चाहिए। जो गृहस्थ इस प्रकार अपने मन मे विचार करके गृहस्थी चलावेगा, उसको पैसे की दिक्कत कभी न पड़ेगी।

प्रति दिन के ख़र्च का हिसाब इस प्रकार से रखना चाहिए :—

महीना ——— पक्ष ——— संवत् ——— का हिसाब

तिथि	घर-भाड़ा	वस्त्र	मजदूरी	शाक-भाजी	फल-फलहरी	फुटकर	दूध-दही आदि	घी	ईंधन, दियाबत्ती	सिलाई	धुलाई	धर्मादाय	विद्या-ख़र्च
१													
२													
३													
४													
५													
६													
७													
८													
९													
१०													
११													
१२													
१३													
१४													
१५													
इत्यादि													

उपर्युक्त नमूने मे जो कोष्ठक दिये गये हैं, उनमे अपनी-अपनी सुविधा और आवश्यकता के अनुसार न्यूनाधिक भी किये जा सकते है। जो लोग साल भर के लिए एकदम अनाज इत्यादि खरीदकर नही रख सकते; बल्कि प्रत्येक मास का प्रबन्ध करते है, उनको अनाज के हिसाब के लिए और कोष्ठक बढ़ा लेने चाहिएं। इसी प्रकार जिन्हे घर-भाड़ा नही देना पड़ता, म्युनिसिपैलिटी को टेक्स इत्यादि देने पड़ते है, उनको घर-भाड़े की जगह पर उपर्युक्त टेक्स इत्यादि के कोष्ठक रखने चाहिएं। इसी प्रकार जिसकी जैसी आवश्यकता हो; उपर्युक्त नमूने मे परिवर्तन कर सकते है।

आज-कल हमारे देश मे मध्यम श्रेणी और उच्च श्रेणी के मनुष्यो को शारीरिक परिश्रम करके अपने घर के काम-काज स्वयं कर लेने की आदत नही रही है। छोटे से छोटे कामो के लिए मज़-दूर या नौकर की आवश्यकता पड़ती है। जिनकी आमदनी अधिक है, वे तो नौकरो को वेतन देकर अथवा मज़दूरो को मजदूरी देकर काम ले सकते है; पर मध्यम श्रेणी के मनुष्यो मे इस प्रकार की शान बहुत ही हानिकारक है। मध्यम श्रेणी के स्त्री-पुरुषो को तो अपने घर का काम स्वय आप ही करना चाहिए। इससे उनको बहुत बचत हो जायगी; और शारीरिक परिश्रम करते रहने से उनका स्वास्थ्य भी अच्छा रहेगा। जिनके घर के आसपास कुछ स्थान ख़ाली रहता हो, उनको शाक-भाजी, मामूली फल और फूलो के पौधे अवश्य लगाना चाहिए; और उनकी सिंचाई, गोड़ाई इत्यादि स्वयं अपने हाथ से, शाम-सुबह, अवकाश के समय करना चाहिए। घर के बाल-बच्चे भी बड़े उत्साह के साथ ऐसे कामो मे भाग लेते

है। ऐसे कामो से व्यायाम तथा मनोरञ्जन होता है; और घर के लिए शाक-भाजी, फल-फलहारी और देव-पूजा इत्यादि के लिए फूल मुफ्त मे मिल जाते है। इन चीज़ो मे प्रतिदिन जो पैसा हमारा खर्च होता रहता है, वह बचत मे आ जाता है।

दूसरा अध्याय

रुपया कैसे और कहाँ रखें

विपत्ति, बीमारी, वृद्धावस्था और विश्रान्ति इत्यादि की दशा मे मनुष्य को अपने काम-काज से छुट्टी लेनी पड़ती है; और यदि इन दशाओ से वह किसी प्रकार पार भी पा जावे, तो मृत्यु से तो वह किसी प्रकार छुटकारा पा ही नही सकता। इसलिए प्रत्येक को यह चिन्ता करनी पड़ती है कि, हमारे बाद हमारे बाल-बच्चो का क्या होगा। उपर्युक्त सब दशाओ मे मनुष्य को कोई चिन्ता न हो, इसके लिए आवश्यक है कि, वह कुछ न कुछ रुपया इकट्ठा करे। रुपये से संसार की बहुत सी कठिनाइयाँ दूर हो जाती हैं। घर-खर्च के बाद कुछ थोड़े से रुपये बचत के रूप मे पास रखना आवश्यक है; पर इस बचत के अतिरिक्त जो विशेष रुपये हमारे पास बच रहते है, उनको हम कहां, किस प्रकार रखें? यह प्रश्न भी कुछ कम जटिल नही है। क्योकि रुपया कमाना जितना कठिन है, उसका

सुरक्षित रूप से रखना उससे भी विशेष कठिन है। आप चाहे जितना धन-संचय करें, पर यदि उसको सुरक्षित रूप से नही रखा, कुछ भी यदि इसमे लापरवाही हो गई, तो उस संचय से कोई लाभ नही होता। जो मनुष्य द्रव्य का संचय करके उसको यथोचित रूप से रक्षा करता है, उस पर द्रव्य-सम्बन्धी विपत्ति कभी नही आती। द्रव्य संचित न करने के कारण जिस प्रकार मनुष्य दरिद्री रहता है, उसी प्रकार संचित धन की रक्षा न कर सकने के कारण भी मनुष्य दरिद्री हो जाता है। सुरक्षित जगह मे संचित द्रव्य के रखने का तात्पर्य इतना ही है कि, हमारे पास जो रुपया बचे, उसको यथोचित व्यवहार मे लगावें। हमारे देश मे प्रायः लोग लालच मे आकर अपना रुपया ऐसे काम मे लगा देते है कि अन्त मे उनके हाथ मे कुछ भी नही रहता। थोड़े श्रम से अधिक लाभ की इच्छा, अधिक व्याज की आशा और आवश्यकता से अधिक भाग्य का भरोसा, ये तीन बाते ऐसी है, जिनसे बहुत से घर बरबाद हो गये है। किसी भी व्यवहार मे अधिक लाभ की आशा रखना मानो पूंजी को भी हाथ से खो देना है। ध्यान रहे कि अधिक लाभ के साथ ही अधिक हानि भी रहती है। कुछ लोग इस लालच मे रहते है कि हमारे रुपये का व्याज अधिक मिले; और थोड़ी ही अवधि मे हमारी पूंजी दूनी हो जावे। परन्तु इस लालच से रुपये का व्यवहार करनेवाले प्राय. अपनी पूंजी भी खो बैठते है। इसलिए, चाहे लाभ थोड़ा ही हो, पर पूजी सुरक्षित रहे, इस ख्याल से ही अपने रुपये को उचित जगह पर लगाना चाहिए।

रुपया कहाँ रखा जाय—इस विषय मे सब के लिए कोई

एक ही नियम नहीं बतलाया जा सकता। प्रत्येक को अपनी-अपनी स्थिति का विचार करके अपने बचे हुए रुपये का प्रबन्ध करना चाहिए। जहाँ तक हो सके, किसी एक महाजन के यहाँ, अधिक ब्याज के लालच से, रुपया जमा करना ख़तरे से ख़ाली नहीं है। हम यह नहीं कह सकते कि सभी महाजन बेईमान होते है। परन्तु जहाँ तक देखा गया है, सार्वजनिक व्यापारी संस्थाओं की अपेक्षा निजी तौर पर व्यापार करनेवाली कोठियाँ अधिक खतरनाक होती हैं। क्योंकि किसी सार्वजनिक व्यापारी सस्था की बात यदि चली जाय, तो इसका मतलब यह है कि उसके सभी व्यवस्थापकों की बात चली गई; और इसलिए ऐसी संस्थाओं के अधिकारी प्रायः अपनी संस्था के विषय मे सावधान रहते है। परन्तु निजी तौर पर व्यापार करनेवालों की यह दशा नहीं है। इसलिए निजी व्यापारी की अपेक्षा सार्वजनिक व्यापारी संस्था, अर्थात् बेंक इत्यादि मे रुपया रखना अच्छा है। इसके सिवाय जो संस्थाएं सरकार की संरक्षता मे खुली है, अथवा जिन संस्थाओं को सरकार ने स्वयं स्थापित किया है, उनका स्थायित्व और भी विशेष है। इस प्रकार की अर्ध-सरकारी अथवा पूर्ण सरकारी संस्थाओं मे भी रुपया जमा करने से हानि नहीं हो सकती। ऐसी संस्थाओं मे—

सेविंग बैंक—सब से अच्छी संस्था है। इसका सम्बन्ध सरकारी डाकखाने से है, और सर्वसाधारण को रुपया जमा करने के लिए इससे अधिक सुरक्षित तथा सुविधाजनक और कोई संस्था नहीं मिल सकती। इसकी विशेषताएं नीचे लिखी जाती हैं:—

१—सेविंग बैंक का सुरक्षितपन एक इसी बात से स्पष्ट है कि

स्वयं हमारी सरकार ने ही इस संस्था की जिम्मेदारी अपने ऊपर ले ली है। उसने वचन दे दिया है कि, प्रत्येक मनुष्य अपना रुपया और उसका व्याज चाहे जब सेविंग-बैंक से उठा सकता है। तत्काल उस को रुपया, व्याज-सहित दे दिया जायगा। इतना भारी जिम्मेदार होने पर फिर व्याज की दर, चाहे जितनी कम हो, रुपया जमा करने मे कोई हानि नही। सर्वसाधारण बड़ी खुशी से इन संस्थाओ मे रुपया जमा कर सकते है।

२—रुपया जमा करने और उसको उठाने की जितनी सुविधा इस बैंक मे रहती है, उतनी अन्यत्र कही नही रहती। प्रत्येक डाक-घर मे इसका हिसाब रहता है, और चाहे जब वहाँ जाकर हम रुपया जमा कर सकते है, और चाहे जब ले सकते है। इससे अधिक सुविधा और क्या हो सकती है ?

३—सेविंग-बैंक के व्यवहार मे सरकार ने कानूनी कठिनाइयाँ भी बहुत कम रखी है। अतएव किसी मनुष्य के मरने पर उसका रुपया उसके कुटुम्बवालो को प्रायः सहज मे ही मिल जाता है। कचहरी मे जाने अथवा वकीलो का घर भरने की आवश्यकता नही पड़ती।

४—सेविंग-बैंक मे आपका जो रुपया रहेगा, उसके गुप्त रखने की भी डाकघर के अधिकारियो को ताकीद रहती है।

इस प्रकार की सुविधाएं दूसरी जगह नही मिल सकती। इस-लिए रुपया जमा करने के लिए सेविंग-बैंक सब से अच्छा है पूर्ण सुरक्षा, रुपये का कुछ थोड़ा सा व्याज, सब व्यवहार नियम

बद्ध और पक्के, इत्यादि ऐसी बाते हैं, जिनके कारण रुपये के मारे जाने की कभी सम्भावना नही।

चीज़ो को गिरवी रखकर यदि हम अपनी पूंजी अटका रखें, तो उसमे भी बड़ी झंझटे हैं। पहले यह देखना चाहिए कि जिस चीज़ को हम अपने यहाँ गिरवी रख रहे हैं, उसका माल खरा है या खोटा, फिर इस बात की जांच करे कि कही माल चोरी का तो नही है; और यदि इन सब बातो से बच जावे, तो फिर यह चिन्ता है कि इस माल को रखे कहाँ? माल गिरवी रखने का व्यवसाय करनेवाले उपर्युक्त झंझटों मे कभी न कभी फँस ही जाते है, और यदि उनसे बच गये, तो माल की रक्षा करने मे रात भर उनको नीद नही आती। अकसर डाकू और चोर उन पर धावा करते है, और कभी कभी अपने प्राणो से भी हाथ धोना पड़ता है।

ज़मीन, मकान, शेयर, सरकारी कागज इत्यादि खरीदकर रुपये को लगा रखने के अनेक तरीके हैं, पर संकटो से वे भी खाली नही हैं। हमारी राय मे तो सरकारी बैंको में रुपया जमा करने का मार्ग ही सब से अधिक सुरक्षित है।

विलायत के सेविंग-बैंको मे तो हमारे देश से भी अधिक सुविधा है। हमारे यहाँ के सेविंग-बैंको मे चार आने से कम नही जमा करते; पर विलायत मे एक पेनी तक जमा कर लेने की सुविधा कर रखी है। वहाँ डाकखाने मे एक कागज़ मिलता है। उसमे एक पेनी का टिकट लेकर चिपका रखिये, फिर जब दूसरी पेनी अपने पास आ जाय, तब उसका टिकट लेकर उसी कागज़ पर लगा रखिये। इस प्रकार जब बारह टिकटे उस कागज पर लग जाँय, तब उसको

डाकघर मे ले जाकर पोस्टमास्टर को दे दीजिये। पोस्टमास्टर बारह पेनी अर्थात् एक शिलिंग आपके नाम से पासबुक में जमा कर देंगे; और उस काग़ज़ को रद कर देंगे। इस प्रकार छोटे-छोटे लड़के भी वहाँ एक-एक पेनी जमा करके बहुत सा द्रव्य एकत्र कर लेते है। भारतवर्ष के डाकघरो में भी ऐसी ही सुविधा हो जाय, तो बड़ा अच्छा हो।

हाँ, एक बात है। डाकघर के सेविंग-बैंको से सर्वसाधारण लोगो की ही आवश्यकता-पूर्ति हो सकती है। क्योकि इनमे एक निश्चित रक़म से अधिक जमा नही कर सकते। जिन धनवान् लोगो को अधिक रुपये जमा करने की आवश्यकता होती है, उनके लिए सेविंग-बैंक,* प्रामेसरी नोट, और सरकारी कर्ज़ के काग़ज़ इत्यादि रुपया जमा करने के अच्छे साधन है। जिन लोगों का उदर-निर्वाह अपने जमा किये हुए द्रव्य के व्याज पर ही अवलम्बित नही है, उनको उपर्युक्त व्यवहारो के अतिरिक्त अन्य काम मे अपना रुपया नही लगाना चाहिए। रेलवे-स्टाक, जहाजी कम्पनियो के शेयर, व्यापारी शेयर, अन्य कम्पनियो अथवा मिलो के शेयर, इत्यादि अनेक साधन रुपये को लगा रखने के लिए हैं; और इनमे लाभ भी अच्छा होता है, पर साथ ही ये साधन ख़तरे से ख़ाली नही है। इसलिए जिनको ख़तरे से बिलकुल बचना हो, उनको इन व्यापारों के फंदे मे न पड़ना चाहिए। हाँ, जिन लोगों का जीवन व्यापारमय हो रहा है, जिनको भाव के

---

* देश के अन्य बड़े बड़े बैंकों में सेविंग-बैंक का हिसाब खुला है, जिसमें अधिक रुपया जमा कर सकते हैं।

चढ़ाव-उतार और हानि-लाभ के सहने की आदत पड़ गई है, वे लोग यदि ऐसे व्यापारो मे पड़े, तो कोई हानि भी नही है। परन्तु जन्म भर नौकरी करके जिन्होने बड़े कष्ट से कुछ द्रव्य बचा पाया है; और वृद्धावस्था मे सुख से बैठकर जो उसी पर अपना उदर-निर्वाह करना चाहते है, उनको इस प्रकार के सट्टो अथवा शेयर-बाज़ारो के चक्कर मे न आना चाहिए। ऐसे लोगो को अपने बचत के रुपये के प्रामेसरी नोट ले लेना चाहिए, अथवा किसी सरकारी बैक मे जमा करके शान्ति के साथ परोपकार मे अपना जीवन व्यतीत करना चाहिए। थोड़ी ही अवधि मे पूंजी को दूना कर देने वाले अनेक व्यापार हैं; और अन्य भी अनेक ऐसे बड़े-बड़े देशी व्यापार है, जिनमे धन लगाने से हमको बहुत लाभ हो सकता है, तथा साथ ही हमारे देश के लोगो को भी उससे फायदा होता है, परन्तु जिनके पास अपनी बचत का रुपया बहुत ज़्यादा नही है, उनको ऐसे व्यवहार मे न पड़ना चाहिए। हॉ, जिनकी ऐसी परिस्थिति हो कि ऐसे व्यापारी व्यवहार मे उनके कुछ रुपये डूब भी जॉय, तो भी कोई परवा नहीं, वे लोग ऐसे भारी व्यापारो मे भले ही रुपये लगावे।

ऊपर हमने इस बात का विवेचन किया है कि, जिनके पास कुछ थोड़े बहुत रुपये बच जाते हैं, वे अपनी उस पूंजी को किस प्रकार के व्यवहारो मे लगावे। परन्तु बहुत से लोग ऐसे भी होते है कि, जिनकी आमदनी और खर्च प्राय बराबर ही होते हैं, और ऐसे लोगो की वृद्धावस्था प्रायः दरिद्रता मे ही व्यतीत होने की सम्भावना रहती है। इस प्रकार के गृहस्थो के मर जाने के बाद

उनके बाल-बच्चो को प्राय भिक्षा मांगने की ही नौबत आती है, अथवा किसी सम्बन्धी के घर बहुत ही कष्टप्रद और अपमान-युक्त जीवन व्यतीत करना पड़ता है। इस प्रकार के कुटुम्बो की हमारे देश मे कमी नही है। अनेक सरकारी नौकर और दफ्तरो मे काम करने-वाले सफेदपोश गृहस्थ ऐसे होते है कि, जो अपनी शान-शौकत, कपड़े-लत्ते और खाने-पीने मे ही अपनी सारी मासिक आमदनी खर्च कर देते है; और अपने बाद अपने बाल-बच्चो की कुछ भी चिन्ता नही करते। कोई समय था, जब हमारा देश स्वतंत्र था, धन-धान्य की विपुलता थी, जीवन-निर्वाह की सब चीजें सस्ती थी, आवश्यक-ताएँ इतनी बढ़ी हुई नही थी, और सम्मिलित-कुटुम्ब-प्रथा हमारे देश मे पूरी-पूरी प्रचलित थी—उस समय मृत्यु के बाद अपने बाल-बच्चों की इतनी चिन्ता करने का विशेष कारण नही था। परन्तु अब हमारे देश की दशा बिलकुल बदल गई है। इसलिए वर्तमान दशा के अनुकूल व्यवहार करना आवश्यक है। आजकल गृहस्थ को अपनी पूरी आमदनी कभी नही खर्च करनी चाहिए। यदि किसी तरह से भी बचत न हो सके, तो लाइफ इन्श्योरेंस कम्पनी मे अपने जीवन का बीमा कराने की कोशिश करनी चाहिए। इस कम्पनी से सम्बन्ध कर लेने से मजबूर होकर कुछ न कुछ पैसा बचाना ही पड़ेगा।

जीवन का बीमा—इस कार्य के लिए भारतवर्ष में कई कम्प-नियां खुली हुई है। कुछ निश्चित शर्तों के अनुसार धीरे-धीरे इस कम्पनी मे थोड़ा-थोड़ा रुपया भी जमा किया जा सकता है, और कम्पनी के नियमानुसार जमा करनेवाले के मरने पर, अथवा जीवित अवस्था मे भी, रुपया मिल जाता है। इस कम्पनी की व्यवस्था से

जो लोग फायदा उठावेंगे उनके बाद उनके बाल-बच्चो को भूखों मरने की नौबत न आवेगी। जब किसी सज्जन को किसी बीमा-कम्पनी से सम्बन्ध करना हो, तब उसको निम्नलिखित बातो पर विचार अवश्य कर लेना चाहिए :—

(१) कम्पनी का स्थायित्व। यह देखना चाहिए कि जिस कम्पनी मे हम अपने जीवन का बीमा कराना चाहते हैं, वह कितने दिन की पुरानी है। नवीन खुली हुई कम्पनी से बचना चाहिए। बीमा-कम्पनी जितनी अधिक पुरानी होगी, उतना ही उसका स्थायित्व विशेष समझना चाहिए।

(२) कम्पनी की प्राचीनता के बाद उसकी पूंजी भी देखनी चाहिए। जितनी अधिक पूँजी होगी, उतनी ही कम्पनी भी अच्छी होगी।

(३) यह भी देखना चाहिए कि कम्पनी की पूंजी सार्वजनिक, अर्थात् हिस्सेदारो के द्वारा जमा की गई है, अथवा कुछ व्यक्तियो ने निजी तौर पर अपने रुपये से कम्पनी खोली है। सार्वजनिक संस्था विशेष विश्वसनीय होती है।

(४) कम्पनी यदि सरकार के ज़िम्मे पर चलती हो, तो और भी अच्छी बात है। पर सरकार ऐसी कम्पनियो का ज़िम्मा बहुत कम लेती है।

कम्पनी को पसन्द कर लेने मे फिर बीमा किस प्रकार का कराया जाय, इस बात का निश्चय अपनी सुविधा के अनुसार कर लेना चाहिए। कम्पनी की नियमावली से सब बाते मालूम हो

जाती हैं। तथापि मोटी-मोटी बातो का नीचे उल्लेख किया जाता है:—

(१) मृत्यु तक बराबर थोड़ी-थोड़ी रकम किश्त से देनी पड़ती है। मरने के बाद बीमा की निश्चित रकम वारिस को मिलती है।

(२) पांच, दस, पन्द्रह, बीस, पच्चीस, तीस, इत्यादि वर्ष तक ही किश्त देकर मरने के बाद वारिस को रुपये मिल सकते हैं।

(३) उपर्युक्त वर्षों की अवधि समाप्त होने पर अपनी जीविता-वस्था मे ही रुपये ले सकते है; और यदि बीच मे मृत्यु हो जाय, तो भी वारिस को रुपये मिल जाते है।

जीवन का बीमा कराने की बात बहुत कम लोगो की समझ मे आती है; क्योकि द्रव्य लगाकर तुरन्त इसमे कोई विशेष लाभ दिखाई नही देता; और मनुष्य स्वाभाविक ही तात्कालिक लाभ की ओर विशेष रुचि रखता है। मनुष्य समझता है कि कम्पनी हमारे रुपये से लाभ उठाती रहती है; और हमको मरने के वाद रुपये मिलते हैं। यदि जीवितावस्था मे हम द्रव्य लेते है, तो हमको कोई लाभ नही; क्योकि व्याज इत्यादि पर रुपया लगाने से अधिक लाभ उठा सकते है। यह बात आंशिक रूप से सत्य अवश्य है, पर जो लोग अन्य प्रकार से रुपये जमा नही कर सकते, उनके लिए जीवन का बीमा करा लेने से रुपये एकत्र करने का अवसर जरूर मिलता है; और मरने के बाद उनके बाल-बच्चो का सहारा भी अवश्य हो जाता है। इसमे कोई सन्देह नही।

प्रत्येक कम्पनी को बीमा की दर ठहराते समय तीन बातों का ध्यान

रखना पड़ता है—(१) देश की आरोग्यता-सम्बन्धी दशा; (२) मृत्यु का औसत, (३) कम्पनी के चलाने का खर्च। प्रत्येक कम्पनी अपने-अपने अनुभव के अनुसार बीमे की दर निश्चित करती है; और यदि उसके अनुभव और अनुमान के अनुसार मनुष्य जीवित रहते है, तो कम्पनी को लाभ होता है, और यदि उसका अनुमान गलत निकला; और बीमेवाले मनुष्य जल्दी-जल्दी मरने लगे, तो कम्पनी का नुकसान होता है। नुकसान होने की नौबत यदि कम आती है, तो कम्पनी चल जाती है, अन्यथा उसका दीवाला निकल जाता है। इस व्यापार मे विशेषता यह है कि अन्य व्यापारो की तरह कम्पनी को अपने नफा-नुकसान का अनुभव शीघ्र नही होता; क्योंकि कम्पनी ने जिन लोगो के जीवन का बीमा किया है, उनकी मृत्यु अथवा उनके दीर्घजीवी होने का अनुभव तीस-पैंतीस वर्ष से पहले प्राय: नही होता। इसलिए जहां तक हो सके, नवीन कम्पनी से व्यवहार न करना चाहिए, क्योकि सम्भव है, नवीन कम्पनी के बीमा किये हुए लोगो की मृत्यु-संख्या अधिक हो जाय; और कम्पनी बीच ही मे टूट जाय।

अन्य कम्पनियों के शेयर

अच्छी तरह चलनेवाली कम्पनियां के शेयर मोल लेना कोई बुरी बात नही। इससे भी रुपया सुरक्षित रहता है; और व्याज भी अच्छा मिल जाता है। परन्तु किसी कम्पनी के शेयर मोल ... के पहले उसकी स्थिति की जांच कर लेना आवश्यक है। कम्प-... के व्यवस्थापक प्राय. लोगो को फँसाने के लिए बड़े लम्बे-लम्बे

व्यवस्थापत्र निकालते रहते हैं; और वहुत भारी व्याज या लाभ का प्रलोभन दिखलाते हैं। उनकी झपकी मे न आना चाहिए। अंगरेजी मे इस आशय की एक कहावत है कि "अधिक व्याज का लालच करना मानो पूंजी को भी डुबाना है।" यह बिलकुल ठीक है। इसलिए कम्पनियो के शेयर भी वहुत समझ-बूझकर लेना चाहिए। जो लोग इस विषय के जानकार हो, उनकी सम्मति लेकर शेयर का व्यापार किया जाय, तो कोई हानि नही।

साहूकारी—व्याज पर रुपया देना, गहना गिरवी रखना, इत्यादि वातें साहूकारी मे आती है। ये स्वतंत्र व्यवसाय है। जो लोग कर सके, उनको करना चाहिए। परन्तु जिन्होने नौकरी इत्यादि करके कुछ रुपया जमा किया है ऐसे लोगो को वृद्धावस्था मे इन व्यापारो मे न पड़ना ही अच्छा है। क्योकि—

(१) इस प्रकार के व्यवसायों मे खतरा वहुत रहता है।

(२) फँस जाना और धोखा खा जाना मामूली बात है।

(३) जिनसे हम व्यवहार करते है, उनसे चालाकी मे यदि हम पार नही पावेगे, तो रुपया मारा जायगा, अथवा मुकद्दमेबाजी करनी पड़ेगी।

(४) इन सब बातो का प्रभाव हमारी मानसिक शान्ति पर भी अवश्य पड़ेगा। अकसर हमको बेईमानी करने की आदत पड़ जायगी; और वृद्धावस्था मे परमात्मा का भजन करने की जगह हमको "पैसा-पैसा" का जप करते हुए प्राण छोड़ने पड़ेंगे।

इसलिए जिनको वैश्य-वृत्ति नही करनी है, शान्ति और परोपकार में अपना शेष जीवन लगाना है, उनको अपना बचत का रुपया उपर्युक्त व्यवसायो मे न लगाना चाहिए।

तीसरा अध्याय

कपड़े और उनकी व्यवस्था

भारतवर्ष मे अङ्गरेजी राज्य आने के पहले यहां पर कपड़ो का कोई विशेष महत्व नही था। राजा-महाराजा, रईस और ताल्लुकेदारो की बात जाने दीजिए, सर्व-साधारण लोग प्रायः मोटे कपड़े अर्थात् गजी-गाढ़ा इत्यादि का ही व्यवहार करते थे। धनवान् लोग ऊनी, सूती और रेशमी, बारीक तथा बढ़िया, कपड़े का व्यवहार अवश्य करते थे, पर वह कपड़ा भी अपने देश का ही बना हुआ होता था। ढाका, मुर्शिदाबाद, चन्देरी, मऊ, नदिया-शान्तीपुर इत्यादि मे बढ़िया बारीक कपड़ा बनता था। काश्मीर के शाल-दुशाले और कश्मीरा, बनात इत्यादि कपड़ा बहुत प्रसिद्ध था। सब प्रकार का कपड़ा यहां से बहुत तादाद मे विदेशो को भी जाता था। पर अब यह बात नही है। गरीब, अमीर, सभी लोग बारीक और बढ़िया कपड़े का व्यवहार करने लगे। पश्चिमी सभ्यता के संसर्ग नाना प्रकार के फैशन और काट-छांट के कपड़े हमारे देश के लोग

पहनने लगे। सादगी का कुछ भी ख्याल नही रहा। हमारे देश का वस्त्र-व्यवसाय नष्ट हो गया, और करोड़ो रुपये का कपड़ा विलायत से आने लगा। हमारे देश की दरिद्रता का यही मुख्य कारण है।

हम यह नही कहते कि लोग अच्छा कपड़ा न पहने; क्योकि अच्छे कपड़े से मनुष्य की इज्जत होती है; परन्तु हम यह अवश्य कहेगे कि पहले शरीर के स्वास्थ्य की ओर ध्यान देकर उत्तम भोजन और व्यायाम से उसको पुष्ट बनावे, फिर इसके बाद अपनी सामर्थ्य और व्यवसाय के अनुसार कपड़ो मे पैसा खर्च करें। यह बात नही कि पोशाक बहुत कीमती और ऊँचे दरजे की हो, तभी समाज मे हमारी प्रतिष्ठा होगी। कपड़ो का पहला गुण तो यही है कि वे साफ़ हो, और दूसरा गुण उनकी टीपटाप है। शान-शौकत और फैशन के कपड़ो से अब इज्जत नही होती।

गृहस्थी के लिए जो कुछ कपड़ा खरीदना हो, साल मे प्रायः एक बार ही अथवा दो बार मे खरीद लेना चाहिए। इस नियम से यदि गृहस्थ मनुष्य बँध जायगा, तो कपड़ो के खर्च मे किफायत अवश्य होगी। क्योकि प्रायः मनुष्यो मे देखा जाता है कि, जहाँ कही उन्होने नवीन फैशन का कपड़ा देखा कि उसको खरीदने की इच्छा होती है। इस प्रकार बार-बार खरीदते रहने से खर्च बहुत हो जाता है। इसके सिवाय नीलाम इत्यादि मे भी माल खरीदने से लाभ नही होता है। नीलाम मे लोग, सस्तेपन के लालच से, पैसा भी बहुत दे आते हैं; और माल रद्दी मिलता है। इसलिए प्रत्येक गृहस्थ को चाहिए कि किसी एक ही ईमानदार व्यापारी से सम्बन्ध रखे; और खूब

देखभाल कर साल मे दो बार गृहस्थी भर के ख़र्च के लिए कपड़े ख़रीद लिया करे। अच्छे दूकानदार से यदि स्थायी सम्बन्ध हो जायगा, तो वह ख़राब माल देने का साहस न करेगा; क्योकि ईमानदार व्यापारी अपने बँधे हुए ग्राहक की सदैव प्रतिष्ठा करता है; परन्तु फिर भी दूकानदार पर सर्वथा विश्वास न करना चाहिए; और स्वयं अपनी बुद्धि से देखभाल कर ही माल खरीदना चाहिए।

अपनी और देश की दशा को देखते हुए प्रत्येक गृहस्थ को अब स्वदेशी कपड़ो का ही व्यवहार करना चाहिए। स्वदेशी कपड़ो मे गजी, गाढ़ा अर्थात् खादी या खद्दर सब से उत्तम वस्त्र है। घर मे स्त्रियां यदि प्रतिदिन आध पाव भी सूत चर्खे पर कात लिया करे, और साल मे दो-तीन बार कोरी के यहां उसी सूत को बुनवा लिया करे, तो उनकी गृहस्थी मे कपड़ो पर अधिक पैसा खर्च नही करना पड़ेगा। जिस गृहस्थी मे प्रति-वर्ष सौ रुपये का कपड़ा ख़र्च होता है, पाव-आधपाव सूत रोज कात लेने से २५।३० रुपये मे ही काम चल जायगा। साल मे ७०।७५ रुपये सिर्फ कपड़ो मे बचा लेना बड़ी भारी बात है। यह रुपया गृहस्थी के अन्य उपयोगी कामो मे आ सकता है। बिछौना, रजाई, लहँगा, कुर्ती, कुर्ता, कोट, पायजामा, टोपी, इत्यादि सभी चीजे खद्दर से तैयार हो सकती है। खद्दर धुला हुआ, साफ शोभा देता है, और रँग लेने पर भी चोखा दिखाई देता है। ख़र्च कम है, और शोभा भी है। स्वदेश का भी लाभ है। भी लाभ है। स्वधर्म की रक्षा भी होती है।

हाँ, जिन लोगो के पास काफी धन है, वे बाज़ार से कपड़ा ख़रीद

सकते हैं। पर उनको भी स्वदेशी ही कपड़ा देखकर खरीदना चाहिए। सूती, रेशमी, ऊनी, टसरी, सब प्रकार का स्वदेशी कपड़ा, बढ़िया से बढ़िया, अब देश मे बनने लगा है। यदि कुछ महँगा भी मिले, तो धनाढ्य लोगो को खरीदने मे कोई हानि नही, क्योकि कुछ अधिक पैसा देकर भी स्वदेशी कपड़ा पहनना अपने देश की कारीगरी को प्रोत्साहन देना है। यह एक पुण्यकार्य है। अपने देश की कारीगरी और शिलपकला को सब प्रकार से बढ़ाना प्रत्येक देश-हितैषी धनाढ्य सज्जन का काम है। यदि धनवान् घरो की स्त्रियाँ भी चर्खा कात कर अपने घरो के लिए कपड़े का प्रबन्ध कर लिया करे, तब तो कहना ही क्या है।

अस्तु। अब हम इस बात का विचार करेंगे कि भिन्न-भिन्न कपड़ो को यत्न के साथ सुरक्षित किस प्रकार रखे।

भिन्न-भिन्न कपड़ो की व्यवस्था भिन्न-भिन्न प्रकार से करनी पड़ती है। फलालेन, बनात, कश्मीरा, सर्ज, कम्बल, इत्यादि जितने ऊन के कपड़े होते है, उनको व्यवहार करने के बाद खूब अच्छी तरह झाड़ डालना चाहिए, और यदि उनमे पसीना इत्यादि लग गया हो, तो किसी साफ रूमाल से पोछकर फिर ब्रश से उनको साफ करना चाहिए। इसके बाद खुली हवा और धूप दिखलाकर उनको खूटी पर टांगना चाहिए, और यदि फिर से उनका उपयोग न करना हो, तो तह लगाकर साफ आलमारी मे रखना चाहिए। रेशमी कपड़ो को भी साफ रूमाल से झाड़कर रखना चाहिए। ऊनी और रेशमी कपड़े यदि खूटी पर टांगकर रखना हो तो उनको उलटा करके, टांगना चाहिए; और ऊपर से एक साफ कपड़ा डाल देना चाहिए,

जिससे उन कपड़ो मे धूल न बैठे। बारीक सूती कपड़ो को शरीर से निकालने के बाद, कुछ देर के लिए, हवा और धूप दिखलाना चाहिए, जिससे पसीने की गन्दगी दूर हो जाय। इसके बाद उनको इस तरकीब से खूंटी पर टांगे, अथवा घरी बना कर रखे, कि जिससे उनमे शिकन न पड़ने पावे।

धराऊ कपड़ों को गठरी मे बॉधकर सन्दूक मे रखने की चाल ठीक नही है, क्योकि इससे कपड़ो मे शिकन पड़ जाती है; और यदि नीचे का कोई कपड़ा निकालना हो, तो सब कपड़ो को उलटाना-पुलटाना पड़ता है। इसके सिवाय उन कपड़ो मे काफी हवा भी नही पहुॅचती, जिससे कपड़ो मे एक प्रकार की बुरी बास आने लगती है। इसलिए धराऊ कपड़ो को, जहां तक हो सके, हलके हाथो से साफ कपड़े मे लपेट कर आल्मारी मे रखना चाहिए। इससे उनको काफी हवा मिलती रहेगी। जो कपड़े गठड़ियो मे बॉधकर सन्दूक के अन्दर रखे जाते है, बरसात मे उनमे कीड़े जरूर लग जाते है। रेशम और ऊनी कपड़ो को इस प्रकार से बॉधकर रखना बहुत ही हानिकारक है।

कपड़ो को कीड़ो से कैसे बचाया जाय—जाड़े के बाद प्राय. लोग ऊनी कपड़ो का इस्तेमाल नही करते, और लगभग आठ महीने के लिए उनको तहाकर रख छोड़ते है। ऐसी दशा मे कपड़ो को यथा-सम्भव खूब साफ करके रखना चाहिए, क्योकि यदि बच्चो के कपड़ो मे ही कहो कोई चिपचिपे पदार्थ का धब्बा लग गया होगा, तो कीड़ा उसका पता लगा लेगा, और वही पर अडे दे देगा। वास्तव मे यह धब्बेवाली जगह ही पहले उसकी खूराक होती है।

पर पीछे से धीरे-धीरे वह सब कपड़ो मे फैल जाता है। कोटो और कमीज़ो की जेबो को उलटकर ब्रश से खूब-साफ कर लेना चाहिए; और सिगरेट की डब्बी, जो सीडर लकड़ी की बनी होती है, उसके छोटे-छोटे टुकड़े करके उनमे डाल देना चाहिए, क्योंकि इसकी गन्ध से कीड़े बहुत घबड़ाते है। कपड़ो को अखबार के कागज़, पतले खद्दर अथवा अन्य किसी ऐसे पदार्थ मे, जिसका पर्त ठंढा हो, लपेटकर रखने से बहुत कम कीड़ा लगता है; क्योंकि ठंढी चीजो मे ये कीड़े अंडे नही देते।

तम्बाकू, रूसी चमड़ा, कपूर, पीसी हुई लौग, नफथलीन, चन्दन का बुरादा, सीडर की लकड़ी, फिटकरी का चूर्ण, सांप की केचल, नीम और दोनामरुवा की पत्ती, काली मिर्च का चूर्ण इत्यादि ऐसे पदार्थ है कि इनकी उग्र गंध के कारण कपड़ो मे कीड़े नही लग सकते। सफेद कपड़े की छोटी-छोटी थैलियाँ बनाकर उनमे उपर्युक्त चीज़ो मे से किसी एक चीज को भर दो, और फिर उन थैलियो को कपड़ो की तहों मे दबा दो। कपूर, लौग, चन्दन, मिर्च, दोना-मरुवा इत्यादि ऐसे पदार्थ है कि इनका प्रयोग करने से कपड़ों मे दुर्गन्ध नही आवेगी; बल्कि वे सुवासित भी हो जायँगे। सांप की केचल और नीम के पत्ते रखने मे भी कोई बुराई नही है। यदि किसी जगह पर कपड़ो को कीड़ो से बहुत अधिक नुकसान पहुँचने की सम्भावना हो, तो अल्मारियों और सन्दूको मे भीतर बाहर तम्बाकू का काढ़ा बनाकर खूब पोत देना चाहिए। कपूर का अर्क भी कीड़ो के नाश करने की अच्छी दवा है। काली मिर्चों को खूब पीस कर अल्मारियो और सन्दूको मे कपड़ो के आसपास फैला देना चाहिए।

कम्बल इत्यादि बड़े कपड़ों को तहाकर सन्दूक के अन्दर कभी न रखना चाहिए; बल्कि जहाँ तक हो सके, बाहर रहने देना चाहिए। यदि आलमारी मे बन्द करके रखना हो तो उपर्युक्त यत्न के साथ रखे, अथवा बारीक पीसी हुई फिटकरी उनके ऊपर-नीचे छिड़क देवे। इससे उनमे कीड़ा नही लगेगा। गलीचो और नमदो मे यदि कोड़ा लगने का भय हो तो उनके निचले सिरो के किनारे-किनारे अर्क-कपूर लगा दो। यदि किसी कपड़े मे कीड़े लग जाने की आशंका हो गई हो तो उसे खद्दर के गीले अँगौछे मे लपेटकर भाफ दे लो, अगर कपड़ा भारी हो, तो गीले अँगोछे मे लपेट कर गरम इस्त्री फेर दो। इससे अंडे नष्ट हो जायँगे।

उपर्युक्त उपायों के अतिरिक्त कपड़ों को समय-समय पर बाहर निकालकर धूप और हवा अवश्य दिखलाते रहना चाहिए। बरसात के महीनो मे जब कभी धूप निकले, कपड़ों को धूप मे अवश्य सुखा लेना चाहिए। इससे कीटक लगने की सम्भावना बहुत कम हो जाती है।

सर्ज, कश्मीरा इत्यादि ऊनी कपड़ों को धोबी के यहाँ धुलाना बड़ी भारी भूल है। ये कपड़े यदि पसीने से खराब हो, अथवा मैले हो गये हो, तो इनको घर मे ही साफ कर लेना अच्छा है। इनको बारंबार घर मे साफ करते रहने से ये नवीन से बने रहते हैं; और बहुत दिन टिकते है। धोबी के यहाँ डालने से शीघ्र ही गल जाते है। इनके धोने की सरल तरकीब यह है कि, पहले इनको ब्रश से साफ कर लो, फिर गरम पानी मे साबुन का फेन निकालकर उसी मे कपड़े को भिगा दो। उस पानी मे यदि बहुत सा अमोनिया डाल

दिया जायगा, तो कपड़ा अच्छा साफ होगा। कपड़ा जब भीग जावे तब उसको हाथ से अथवा ब्रश से मलना नही चाहिए; क्योंकि ऐसा करने से कपड़ा खराब हो जाता है। साबुन के गरम पानी मे बहुत देर तक भीगते रहने के बाद कपड़े का मैल आप ही आप छूटकर पानी मे उतर आता है। इसके बाद उस कपड़े को निकालकर दूसरे पानी मे थोड़ा सा नमक मिलाकर उसमे कपड़े को डालो; और हलके हाथ से उसको पानी मे थपथपाकर फिर हलके हाथ से निचोड़ लो। सर्ज का कपड़ा इससे कुछ भिन्न प्रकार से धोया जायगा। इस कपड़े को ठंढे पानी मे साबुन का फेन निकालकर उसमे थोड़ी ही देर भिगोना चाहिए, और फिर निकालकर तुरन्त उसको गरम पानी मे डाल देना चाहिए। इसके बाद हलके हाथ से निचोड़ कर उसको छाया मे सुखाना चाहिए।

चौथा अध्याय

—:o:—

कपड़े धोना

कपड़े धोने का काम धोबी का है, परन्तु आजकल शहरो मे धोबियो का काम बहुत बढ़ गया है। धुलाई का रेट भी धोबियो ने बढ़ा दिया है। इसके अतिरिक्त धोबी लोग समय पर कपड़े धोकर नही देते। कभी-कभी महीना-पन्द्रह दिन तक कपड़े अपने घर मे पड़े रखते हैं। बहुत से धोबी गृहस्थो के कपड़ो का खुद भी इस्तेमाल

करते रहते है। निदान मध्यम श्रेणी के मनुष्यो को तो आजकल धोबियो से कपड़े धुलाना बहुत कठिन हो गया है । इसलिए कपड़े धोने की कला का ज्ञान होना गृहस्थ और गृहिणी के लिए बहुत आवश्यक है। जो लोग घर मे नौकरो के द्वारा कपड़े धुलवाते है, उनको भी इस विषय की जानकारी रखनी चाहिए।

कपड़े धोने मे, पानी कितने प्रकार का होता है, और किस प्रकार के पानी मे कपड़ा साफ निकलता है, इस बात का ज्ञान अवश्य होना चाहिए। प्रायः देखा जाता है कि नदी और तालाब के पानी मे कपड़ा जितना साफ होता है, कुएँ के पानी मे उतना साफ नही होता। जिस पानी में कपड़ा साफ निकलता है, उस पानी मे साबुन का असर अच्छा होता है, और उसमे साबुन घोलने से फेन बहुत छूटता है। इसके विरुद्ध जिस पानी मे कपड़ा साफ नही होता, उसमें साबुन का फेन नही छूटता, बल्कि साबुन घोलने पर छोटी-छोटी फुटकी सी निकल पड़ती है। पानी के मुख्य तीन भेद है:—

(१) शुद्ध पानी।

(२) मृदु पानी।

(३) तीव्र या कठोर पानी।

शुद्ध पानी मे निम्नलिखित गुण अवश्य पाये जाते है —

(१) शुद्ध पानी थोड़ा सा लेकर यदि देखा जाय, तो वह रंगहीन दिखाई पड़ता है। परन्तु जहां वह बहुत सा भरा होता है, वहां उसका रंग गहरा नीला दिखाई देता है।

(२) शुद्ध पानी चाहे कुछ देर तक रखा भी रहे, उसमे बास किसी प्रकार की नही आती।

(३) उसका एक घूंट भी पीने से बहुत सन्तोष होता है। वह सदैव चमकता रहता है। उसमे कटुता अथवा खारापन नहीं होता।

(४) शुद्ध पानी मे हाथ धोने से एक प्रकार की मृदुता का अनुभव होता है। हाथो मे रूखापन नही आता।

(५) साफ गिलास मे शुद्ध पानी यदि धूप के सामने रखा जाय, तो वह बिलकुल स्वच्छ दिखाई देता है। उसमे किसी प्रकार के बारीक कण इत्यादि उतराते हुए दिखाई नही देते। यही पानी पीने के लिए सर्वोत्तम होता है।

मृदु पानी—ज़मीन मे बहते रहने के कारण पानी में प्राय: बहुत प्रकार के क्षार और खड़िया का अंश मिल जाता है। जिस ज़मीन मे ये पदार्थ नही होते, उसमे बहनेवाले पानी का उपयोग यदि कपड़े धोने मे किया जाता है, तो कपड़े शीघ्र साफ हो जाते हैं; और अच्छे साफ होते है। मृदु पानी की पहचान यही है कि उसमें साबुन का फेन खूब छूटता है। जिस पानी मे फेन न निकले, समझना चाहिए कि उसमे क्षार अथवा खड़िया के अंश घुले हुए हैं; और इसी पानी को—

कठोर पानी—कहते है। कठोर पानी मे साबुन का फेन नही निकलता। क्योकि साबुन मे जो द्रव्य रहते है, उनसे कठोर पानी मे मिले हुए क्षारादि द्रव्यो का रासायनिक संयोग बहुत शीघ्र हो जाता है, और इस कारण साबुन के फेन उत्पन्न करनेवाले द्रव्यो का एकदम नाश हो जाता है। पानी मे यदि एक रत्ती खड़िया का अंश, होता है, तो उसको नाश करके पानी को मृदु बनाने मे दस रत्ती

साबुन घिसना पड़ता है। इससे स्पष्ट है कि कठोर पानी मे मृदु पानी की अपेक्षा दसगुना अधिक साबुन खर्च होता है। साबुन मे जब तक फेन उत्पन्न न हो, कपड़ा साफ नही हो सकता, और कठोर पानी मे दसगुना अधिक साबुन घिसना पड़ता है। इसलिए कठोर पानी कपड़ा धोने के लिए बिलकुल निरुपयोगी है।

कठोर पानी मृदु भी बनाया जा सकता है; परन्तु ऐसा करने मे बहुत खर्च पड़ता है। पानी को मृदु बनाने की तरकीब यह है कि उसको आग पर खूब खौलाओ। खौलाने से शुद्ध पानी भाफ के रूप मे उड़ जायगा, और खड़िया इत्यादि पदार्थ बर्त्तन में नीचे जम जायँगे। जो पानी भाफ के रूप मे ऊपर उड़ेगा, उसको फिर पानी के रूप मे लाना पड़ेगा, और वही पानी मृदु होगा। परन्तु ये दोनो बाते बड़े खर्च की हैं। फिर भी जहां मृदु पानी नही मिलता, वहां ऐसा किया जा सकता है। हमारे देश मे मृदु पानी तालाबों, कुओ और नदियो मे काफी मौजूद है। इसलिए हमे कोई अड़चन नही।

एक बात और है। सब प्रकार के पानी की कठोरता एक ही समान नही रहती। उसमे न्यूनाधिकता भी होती है। जो पानी कम कठोर होता है उसमे पहले तो साबुन घिसने से फुटकियां सी पड़ जायँगी, परन्तु फिर फेन भी निकलने लगेगा। हां, यदि अधिक कठोर होगा तो साबुन भी अधिक घिसना पड़ेगा। इस प्रकार के पानी मे कपड़ा धोने से साबुन बहुत खर्च होता है, और फिर भी कपड़ा अच्छी तरह साफ नही होता। उसमे चमक नही आती। मृदु पानी में धोने से कपड़ा खूब साफ होता है, जल्दी साफ होता है, और साबुन भी कम खर्च होता है।

वर्षा का पानी सदैव मृदु होता है; पर ज़मीन पर गिरने से नाना प्रकार के क्षार उसमे मिल जाते है, और उन्ही के गुण-धर्मानुसार पानी न्यूनाधिक मृदु अथवा कठोर हो जाता है। तालाब का पानी पृथ्वी पर ही वहकर जमा होता है। पहाड़ पर गिरा हुआ पानी जमीन मे पहुँच कर किसी पोली जगह मे इकट्ठा हो जाता है, और फिर वही झरने के रूप मे बाहर निकलता रहता है। इसी प्रकार के अनेक झरने मिलकर पहाड़ी नदी के रूप मे बहने लगते है। इससे स्पष्ट है कि तालाब के पानी की अपेक्षा नदी के पानी मे क्षारद्रव्य और खड़िया का अंश विशेष रहता है; और कुएं के पानी में उससे भी अधिक रहता है; क्योकि वह जमीन के बहुत नीचे से हमको प्राप्त होता है। यह नही कहा जा सकता कि, सभी प्रकार के क्षार-द्रव्यो के संयोग से पानी कठोर ही हो जाता है। नही, कुछ क्षार-द्रव्य ऐसे भी होते है, जिनके संयोग से पानी की मृदुता कम नही होती। मतलब यह कि पानी की कठोरता अथवा मृदुता उसमें मिले हुए क्षारो के सिर्फ परिमाण पर ही अवलम्बित नही है; किन्तु उनकी जाति पर भी अवलम्बित है।

कपड़ा धोने के लिए कौन सा पानी अच्छा है, इसका विवेचन ऊपर किया गया। अब यह देखना चाहिए कि, कपड़े का मैल किस प्रकार साफ किया जाय। हम लोगो मे प्रायः साबुन लगाकर कपड़े को पत्थर इत्यादि पर पटक-पटक कर धोने की चाल है। इससे कपड़ा साफ तो खूब होता है; पर कमजोर होकर जल्दी फट जाता है। इसलिए पहले कपड़े का मैल फुला कर फिर कपड़े को धीरे धीरे मलते हुए धोना चाहिए। कपड़े का मैल फुलाने के लिए पानी

मे रासायनिक द्रव्यो का संयोग करना ज़रूरी है। आजकल हमारे देश मे कपड़ा साफ करने के लिए साबुन, सोडा, रीठी इत्यादि का उपयोग करते है। देहाती लोग रेहू मिट्टी मे कपड़े को भिगोकर उसे साफ करते है। पश्चिमी सभ्य देशो मे अन्य भी बहुत प्रकार के रासायनिक द्रव्यो का, कपड़े साफ करने मे, उपयोग करते है। पर हमारे देश मे प्रायः साबुन और सोडे का ही विशेष प्रचार है। और ये द्रव्य निरुपद्रवी होने के कारण बालबच्चेवाले घरो मे भी रखे जा सकते है। कपड़ा साफ करने के अन्य पाश्चात्य रासायनिक द्रव्य विषैले होने के कारण उनका घर मे रखना खतरे से खाली नही है।

साबुन का उपयोग सब को मालूम है। बहुत से लोग कपड़े मे साबुन लगाकर प्राय. उसको जोर-जोर से मलकर अथवा पत्थर पर पटक कर धोते है; किन्तु इससे एक तो परिश्रम अधिक पड़ता है, दूसरे कपड़ा कमजोर पड़ जाता है। इसलिए कपड़े मे पहले साबुन लगाकर उसे धूप मे डाल देना चाहिए। धूप मे गीला कपड़ा गरम हो जाने से उसका मैल जल्दी फूल जाता है, और फिर हलके हाथ से पानी मे कपड़े को मलने से मैल सहज मे ही छूट जाता है। इस तरह परिश्रम कम पड़ता है, और कपड़ा भी कमजोर नही होता। परन्तु ध्यान रहे कि साबुन लगा हुआ कपड़ा धूप मे बिलकुल ही न सूख जाय। यदि सूखने लगे, तो उस पर पानी का छीटा देते रहने से वह गीला बना रहेगा; और मैल आप ही आप छोड़ देगा। यदि कपड़े को धूप मे न डाल सकें, तो साबुन लगाने के बाद गरम पानी का उपयोग करने से भी

मैल सहज ही मे निकल जायगा। साबुन के साथ-साथ यदि थोड़ा सा सोडा भी इस्तेमाल मे लाया जाय, तो मैल के निकलने मे और विशेष सुविधा होगी। कपड़े धोने का सोडा बाजार मे सब जगह मिलता है।

कपड़े धोने की उपर्युक्त तरकीब के अतिरिक्त भाफ के द्वारा मैल गलाने की तरकीब भी अच्छी है। क्योंकि इस तरकीब से कपड़े के जलने का भय नही रहता; और मैल भी जल्दी छूट जाता है। इसके सिवाय उष्णता से कपड़ो के सूक्ष्म रोग-जन्तु भी नष्ट हो जाते है। धोबी लोग इसी पद्धति से काम लेते है। यह तरकीब इस प्रकार है—

पानी गरम करने के बड़े पतेले मे बराबर ऊँचाई के तीन पत्थर रखो। फिर उन तीनो पत्थरो के ऊपर बांस की कुछ खपच्चियां सीधी-तिरछी रखकर पतेले में इतना पानी भरो कि वे तीनो पत्थर डूब जावे। इसके बाद जो कपड़े धोने हो, उनको कपड़े धोने के सोडे (वाशिंग सोडे) के पानी मे भिगोकर साधारण तौर से निचोड़ लो। फिर एक-एक कपड़े को पटरे पर फैला कर हलके हाथ से उसमे साबुन लगाओ। कपड़े के जिस-जिस भाग मे मैल विशेष हो, उस-उस भाग मे साबुन कुछ अधिक लगाकर उसको हाथ से मलो। साबुन या सोडा आवश्यकता से अधिक काम मे नही लाना चाहिए, क्योंकि इससे कोई लाभ नही; बल्कि कपड़े के साफ होने मे त्रुटि अवश्य हो सकती है। अस्तु। कपड़ो मे साबुन लगाने के बाद उनको निचोड़ने के रूप मे लाकर पतेले मे बांस की खपच्चियो के ऊपर इस प्रकार गोलाकार रखो कि, जिससे पतेले के मध्य भाग मे

पोलाई बनी रहे । इसके बाद उन सब कपड़ो के ऊपर किसी बड़े कपड़े की तह रखकर पतेले को ढक्कन से बन्द कर दो । फिर उसके नीचे से भट्टी जला दो । कपड़े पतेले की पेंदी तक पहुँचने नहीं पावेंगे । इससे उनके जलने का भय नहीं रहेगा । पतेले मे आँच लगने पर जब पानी खौलने लगेगा, तब उसकी भाफ उपर्युक्त पोलाई से ऊपर चढ़ेगी; और कपड़ो को गरम करेगी । यदि दस-बारह कपड़ो की भट्टी होगी, तो उसे लगभग एक घंटे तक जलने की आवश्यकता है । इसके बाद नीचे की लकड़ियाँ निकालकर मन्दाग्नि पर भट्टी को ठंडी होने देना चाहिए । भट्टी के ठंडे हो जाने पर कपड़ो को हलके हाथो से धो लेना चाहिए । भट्टी की यह क्रिया यदि ठीक ठीक बन पड़ेगी, तो कपड़े बहुत अच्छे साफ होगे ।

धुले हुए कपड़ो को, जहाँ तक हो सके, खूब तेज़ धूप मे सुखाना चाहिए । इससे कपड़ो में चमक अच्छी आती है । छाया मे सुखाने से कपड़ा शुभ्र नही निकलता ।

भट्टी की क्रिया सिर्फ सफेद अर्थात् रंग-रहित कपड़ो के लिए उपयुक्त हो सकती है । रंगीन कपड़ो को बहुत सोच-समझकर भट्टी पर चढ़ाना चाहिए । क्योकि जिन कपड़ो का रंग कच्चा होता है, उनको भट्टी पर चढ़ाना ठीक नही । कच्चे रंग की परीक्षा यह है कि साबुन अथवा सोडे से धोने पर वह छूटने लगता है; और पक्का रङ्ग नही छूटता । परन्तु सब पक्के रंगवाले कपड़े भी भट्टी पर नही चढ़ाये जा सकते, क्योंकि कई पक्के रंग ऐसे होते है, जो साधारण तौर पर ठंडे पानी मे तो नही छूटते; किन्तु भट्टी पर से अथवा गरम पानी मे छूटने लगते है । हाँ, कुछ पक्के रग

अवश्य ऐसे होते हैं, जो भट्टी पर चढ़ाने से भी नहीं छूटते। इसका भेद अनुभव से मालूम हो जाता है। जो हो, रंगीन कपड़ो को साधारण तौर पर साबुन और सोडे से ठंडे पानी मे ही धोना अच्छा है। धोने के पीछे रंगीन कपड़ो को चमकदार बनाने के लिए सिरका परम उपयोगी वस्तु है। अन्तिम बार पानी मे धोते समय प्रति पांच सेर पानी मे एक छोटे चम्मच भर सिरका डाल लेना चाहिए। फिर इस पानी मे कपड़े को अच्छी तरह भिगोकर निचोड़ लेना चाहिए। रंगीन कपड़े सदैव छाया मे सुखाने चाहिए, क्योकि रंग चाहे जितना पक्का हो, तेज़ धूप मे कुछ न कुछ अवश्य उड़ जाता है। रंगीन रेशमी किनारीवाले सफेद कपड़ो की किनारी एक दूसरे कपड़े मे खूब मज़बूत बॉधकर तब उसे भट्टी पर चढ़ाते है। इसका भी कारण यही है कि उष्णता का प्रभाव किनारी के रंग पर न पड़ने पावे।

फलालेन के कपड़े धोने की तरकीब—फलालैन के कपड़े धोने मे इन तीन बातो का ध्यान रखना चाहिए; क्योकि इन पर ध्यान न रखने से वे सिकुड़ जाते है.—

(१) जहॉ तक हो, फलालैन के कपड़े खाली पानी मे न धोने चाहिएं।

(२) उबला हुआ साबुन का पानी, जिसमे कपड़ा धोना है, न बहुत गरम हो; और न बहुत ठंडा हो।

(३) जहां तक हो सके, कपड़े शीघ्र सुखा लिये जावें।

फलालैन जब धोना हो, तब दो टबो मे साबुन का उबला हुआ पानी तैयार रखो। पानी हाथ सहने योग्य कुनकुना हो। दूसरे

टब मे थोड़ा सा नील डाल दो। पहले फलालैन को सिर्फ़ साबुन के पानी मे खूब धो लो। फिर दूसरे टब मे डुबो-डुबोकर धोओ। इसके बाद कपड़े को दबा-दबाकर निचोड़ लो। मरोड़ कर न निचोड़ो। फिर हाथो मे पकड़ कर कपड़े की शिकने मिटाओ; और उसे सूखने को डाल दो। कपड़ा जब अधसूखा हो जावे, तब फिर हाथो से पकड़ कर चारो तरफ से उसके बल निकाल दो। फलालैन के कपड़े पर साबुन रगड़कर कभी न लगाना चाहिए, क्योकि ऐसा करने से उसके रोएँ झड़ जाते है। इस कपड़े को सोडे से भी न साफ करना चाहिए। क्योकि सोडे मे धोने से फलालैन का रंग पीला पड़ जाता है।

फलालैन के कपड़े के प्रत्येक भाग को जल्दी-जल्दी धोना चाहिए; और प्रत्येक कपड़े को अलग-अलग धूप या हवा मे सुखाना चाहिए। यदि हवा मे ही सुखाया जाय, तो बहुत अच्छा होगा। बरसात मे यदि किसी कमरे मे सुखाना हो, तो कमरे की हवा आग जलाकर गरम कर लेनी चाहिए; और कपड़े को जल्दी लौटते जाना चाहिए।

यदि फलालैन का कपड़ा बहुत मैला हो गया हो, तो उसे तीन टबो मे धोना चाहिए, परन्तु जहाँ तक हो सके, फलालैन के कपड़े को बहुत मैला होने के पहले ही धो डालना चाहिए, क्योकि अधिक मैला होने से यह कपड़ा ख़राब हो जाता है।

फलालैन धोने के लिए साबुन का पानी तैयार करने की तरकीब यह है कि तसले मे पहले साबुन को घुलने दो। फिर टब मे ' ^ भरकर उस घुले हुए साबुन के मलने दो। यदि कपड़े धुलने

से पूर्व साबुन का पानी ठंडा हो जावे, तो फिर और साबुन का पानी तसले मे उबालकर उसमे मिला देना चाहिए। ध्यान मे रहे कि वर्तन खूब साफ हो।

कश्मीरा, मरीना, सर्ज इत्यादि को साफ़ करने की तरकीब—इस प्रकार के कपड़ों को धोने के पहले ब्रश से अच्छी तरह झाड़ना चाहिए। इसके बाद गरम पानी मे साबुन का फेन निकालकर उसमे कपड़ो को भिगाना चाहिए। इस पानी मे यदि अमोनियाँ भी डाल दिया जाय, तो सफाई करने मे बड़ी सुविधा होगी। पानी मे डालने के बाद कपड़ो को हाथ से अथवा ब्रुश से मलने की आवश्यकता नही। क्योकि इन कपड़ो को मलने से वे ख़राब हो जाते है। कपड़े जब बहुत देर तक भीगते रहेंगे, तब वे अपना मैल आप ही छोड़ देंगे। जब मैल पानी मे उतर आवे, तब कपड़ो को पानी से निकालकर नमक के पानी मे डाल दे, और हलके हाथ से उनको निचोड़े। इन कपड़ो पर साबुन कभी न घिसना चाहिए।

सर्ज धोने का ढंग इससे कुछ निराला है। इसको धोने के लिए ठंढे पानी से साबुन का फेन निकालना चाहिए, और उसमे सर्ज को बहुत थोड़ी देर भिगोकर फिर उसको तुरन्त गरम पानी मे डाल देना चाहिए। इसके बाद उसको निचोड़कर छाया मे सुखाना चाहिए।

धब्बे इत्यादि साफ़ करना

(१) कपड़े पर से लोहे के धब्बे साफ करने के लिए निम्बू के रस मे नमक मिलाकर मलना चाहिए। चाय और कहवे के दाग़ सुहागे के पानी से दूर हो जाते हैं।

(२) गरम सिरके से सफ़ेदी अथवा चूने के धब्बे दूर किये जा सकते है।

(३) मलमल या बारीक कपड़ों पर यदि घास के धब्बे लग जायँ, तो उन धब्बो को बढ़िया साबुन और बेकिंग पाउडर से अच्छी तरह रगड़ डालो ; और उसको बीस मिनट तक लगा रहने दो। फिर गरम पानी से धोकर धूप मे सुखा लो।

(४) यदि कपड़ो मे वारनिश लग जाय, तो वह अमोनिया और तारपीन मे ख़ूब साफ हो जाता है।

(५) यदि किसी कपड़े पर फलो का दाग या धब्बा पड़ जाय, तो उसे साबुन से कभी मत धोओ, क्योकि ऐसा करने से दाग और पक्का हो जाता है। कोई भी फल अथवा वनस्पति का दाग यदि तुरन्त ठंढे पानी से धो डाला जावे, तो वह साफ हो जाता है ; और यदि दाग़ सूख गया हो, तो कपड़े को किसी बर्तन के मुख पर रख कर उसको खूब कसकर तान लो, और फिर धब्बे पर बड़े ऊँचे से गरम पानी डालो। यदि फिर भी धब्बे का कुछ निशान रह जावे, तो उसे निम्बू के रस से भिगोकर धूप मे सुखा डालो, और फिर सादे पानी से धो डालो।

(६) स्याही के दाग़ साफ करने के लिए भी साबुन और गरम पानी का उपयोग न करना चाहिए, बल्कि उपर्युक्त रीति से निम्बू के रस से ही उनको साफ करना चाहिए।

(७) दरी या चटाई पर पड़े हुए स्याही के ताजे धब्बे सूखा नमक मलने से साफ हो जाते है।

(८) यदि ऊनी कम्बल पर तेल गिर जाय, तो वह दही से बिलकुल साफ हो जाता है।

(९) ऊनी कपड़े के धब्बे छुड़ाना—नीबू के अर्क मे पानी मिलाकर गरम करो, और फिर साफ कपड़े से धब्बो पर वही पानी रगड़ो। थोड़ी देर बाद उस ऊनी कपड़े को खुली हवा मे सुखा लो।

(१०) साटन और रेशम के धब्बे छुड़ाना—पानी मे थोड़ा सा सुहागा मिलाकर साटन और रेशम पर समुद्रफेन से धीरे-धीरे रगड़ो। पहनने के कारण जो मामूली धब्बे पड़ जाते है, वे छूट जायँगे।

कुछ अन्य सूचनाएं

(१) रेशमी लेस या फीते को यदि धोती या अन्य कपड़े पर से उतारे बिना साफ करना हो, तो इसका सब से अच्छा उपाय यह है कि थोड़ी सी स्पिरिट एक बर्तन मे डालकर उसमे एक ब्रश खूब भिगो लो, और लेस पर, जब तक वह साफ न हो, फेरते जाओ। यह ध्यान रहे कि ब्रश को बार-बार स्पिरिट मे साफ करते जाना चाहिए, नही तो एक स्थान का मैल दूसरे स्थान मे लग जायगा।

(२) धोने के पीछे कपड़ो को हाथ से खीचकर उनकी शिकने मिटा देनी चाहिएं, क्योकि इस्त्री करने से कपड़े कमजोर हो जाते है।

(३) साबुन को घोलने के लिए, चाकू से छोटे-छोटे टुकड़े करने की अपेक्षा, कद्दूकस में रगड़कर निकालना अधिक उपयोगी है। इससे वह जल में जल्दी घुल जाता है; और कपड़े का मैल भी शीघ्र काटता है।

(४) कम्बल या फलालैन के कपड़ो को धोते समय यदि प्रति एक सेर पानी मे एक बड़ा चम्मच भर ग्लीसरीन मिलाकर उससे धोया जाय तो कपड़े सख़्त नही होते; और सिकुड़ते भी कम है।

(५) धब्बेवाले कपड़ो को साफ करने के लिए उनको एक रात पहले एक चाय के चम्मच भर "क्रीम आफ टारटार" को एक कार्ट ठंडे पानी मे भिगो रखो; और फिर मामूली तरह से धो डालो।

(६) काले कपड़ो के धोने मे साबुन रगड़ना न चाहिए, किन्तु पहले कपड़े को गरम उबले हुए साबुन के पानी मे डुबो रखना चाहिए; और फिर कई बार गरम पानी मे हिला-हिलाकर धोना चाहिए। इसके बाद अन्त मे ठंडे पानी से धो डालना चाहिए।

पाँचवाँ अध्याय

कपड़े रँगना

स्त्रियो मे कपड़े रँगाकर पहनने का बहुत रिवाज है। इसी रंग मे लाखो रुपया हमारे देश का विदेशो मे चला जाता है। इसके सिवाय रंगरेज़ो के भरोसे भी पराधीनता का अनुभव करना पड़ता है। इसलिए यदि अपने घर मे ही स्त्रियाँ देशी रंग तैयार करके कपड़े रँग लिया करे, तो गृहस्थी मे जहाँ पैसे की बचत हो जायगी [illegible] रँगरेज़ो के दरवाजो पर भटकते रहने की भी पराधीनता मिट

जायगी। इसी विचार से हम नीचे कुछ देशी रगो से कपड़े रँगने की विधि लिखते है। आशा है कि हमारे घरो की देवियाँ इन प्रयोगो से लाभ उठावेगी। सीखनेवाली स्त्रियो और लड़कियो को पहले पुराने कपड़े के टुकड़े को रँगकर, पीछे से अन्य कपड़ो को रँगना चाहिए, जिससे इन रीतियो पर उनको विश्वास हो जाय।

(१) पीला या बसंती—एक छटाँक हल्दी को पहले अच्छी तरह पीस कर पानी में छान लेवे। इसके बाद उसमे थोड़ा सा फिटकरी का पानी मिलावे और फिर उसमे कपड़े को अच्छी तरह भिगोकर निचोड़ डाले। कपड़ा जितना अधिक भीगेगा, उतना ही गाढ़ा रँग चढ़ेगा। रँगने के बाद कपड़े को छाया मे सुखाना चाहिए। यह रङ्ग कच्चा होगा।

(२) हरा रंग पक्का—नीले और पीले रंग के संयोग से हरा रंग होता है। इसलिए पहले कपड़े को पक्के नीले रग मे रँग ले। फिर दूसरे दिन हल्दी के औटाये हुए पानी मे रँगकर छाया मे सुखावे। इसके बाद फिर फिटकरी के पानी से कपड़े को धोकर सुखा लेवे।

(३) बैंगनी रंग पक्का—पतंग का चूर्ण आध पाव, फिटकरी चौथाई छटाँक पाँच सेर पानी मे पन्द्रह मिनट तक उबालकर छान लेवे। इसके बाद इस गरम सत मे पन्द्रह मिनट कपड़ा भिगोकर निचोड़ लेवे। फिर चौथाई छटांक सोडे को पाँच सेर पानी मे घोलकर उसमे दस मिनट तक कपड़े को भिगोवे। इसके बाद कपड़े को निचोड़ कर छाया मे सुखा ले।

(४) बादामी, पक्का—आधी छटांक हीराकश को पाँच सेर गरम पानी मे घोलकर पन्द्रह मिनट तक कपड़े को भिगोवे। फिर उसको निचोड़ लेवे। इसके बाद छटांक भर चूने को पांच सेर पानी मे घोल कर दूध की तरह बना लेवे। फिर उस कपड़े को खोलकर इस चूने के पानी मे अच्छी तरह भिगोवे। तत्पश्चात् उसको निचोड़ कर सुखा लेवे। जब कपड़ा अच्छी तरह सूख जाय, और उस पर बादामी रंग चमकने लगे, तब फ़िर उसको सादे पानी से धोकर सुखा ले।

(५) सुआपंखी—पहले कपड़े को हलके नील से रँगे। फिर टेसू के फूलो का रङ्ग निकालकर उसमे रङ्गे। कपड़ा सूख जाने पर फिटकरी के पानी से धो डाले।

(६) धानी रग पक्का—पांच सेर पानी मे पाव भर अनार की छाल आध घंटे तक उबालकर सत निकाले। फिर इस गरम सत मे आध घंटे तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डाले। इसके बाद एक छटांक फिटकरी पांच सेर पानी मे घोल कर उसमे पन्द्रह मिनट तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डाले। फिर एक छटांक सोडे को पांच सेर पानी मे घोलकर कपड़े को पन्द्रह मिनट भिगोवे। फिर निचोड़कर उसको साफ पानी से धो डाले। अनार की छाल के बदले हर्रा का प्रयोग भी किया जा सकता है।

(७) गुलाबी रंग पक्का—आधी छटांक साबुन के छोटे-छोटे टुकड़े काट कर डेढ़ सेर गरम पानी मे घोल दीजिये। इस मे करीब पन्द्रह मिनट तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डालिये, और फिर सुखा लीजिये। इसके बाद पाव भर मजीठ का चूर्ण और आधी

छटांक फिटकरी पॉच सेर पानी मे डालकर एक बड़े बर्त्तन मे चूल्हे पर चढ़ा दीजिये। इसके बाद कपड़े को उसी बर्त्तन मे छोड़कर एक लकड़ी से अच्छी तरह हिलाते रहिये, जिसमे मंजिष्ठ का चूर्ण कपड़े पर अच्छी तरह लग जावे। इस प्रकार एक घंटे तक खूब धीमी आंच मे कपड़े को पानी मे गरम करे और बीच-बीच मे लकड़ी से चलाते रहे। इसके बाद कपड़े को निचोड़कर एक छटांक सोडा और पॉच सेर पानी मे आध घण्टे तक उबालकर सुखा लीजिये।

(८) कत्थई रंग पक्का—आध पाव कत्थे का चूर्ण पॉच सेर पानी मे आध घण्टे तक उबालकर सत तैयार करे। फिर उसी गरम सत मे आध घंटे तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डाले। इसके बाद आधी छटाँक लाल कसीस (बाइक्रोमेट) पांच सेर गरम पानी मे घोलकर उसी मे आध घंटे तक कपड़े को भिगोवे। इसके बाद साफ पानी मे धोकर कपड़े को सुखा ले।

(९) कासनी—आधी छटांक नील को ढाई सेर पानी मे डाल कर कपड़े को रँगकर सुखा लीजिये। फिर कुसुम के फूलो का रँग निकाल कर उसमे कपड़े को रँगिये। इसके बाद खटाई या फिट-करी के पानी मे धोकर सुखा लीजिये।

(१०) नारङ्गी—हरसिंगार के फूलो को पानी में औटाकर उसमें कपड़ा रँग लीजिये। इसके बाद कुसुम के पानी मे रँगकर सुखा लीजिये, फिर खटाई के पानी से धोकर सुखा लीजिये।

(११) काला रंग पक्का—गुड़ का शीरा एक सेर। पानी दस सेर।

लोहे के टूटे-फूटे वर्तन या कील-कांटे* इत्यादि एक या दो सेर। शीरे को पानी मे घोलकर एक मिट्टी के वर्त्तन मे रखिये। लोहे के टुकड़ो को एक कपड़े मे बांधकर इस शीरे के पानी मे भिगो दीजिये। फिर घड़े को एक पतले कपडे से ढक दीजिये। पांच-छै दिन वाद शीरा सड़कर सिरके की तरह वन जाता है। वीच-वीच में इसे एक लकड़ी से अच्छी तरह हिला देना वहुत जरूरी है। इसके वाद पाव भर हर्रे के चूर्ण को पांच सेर पानी मे आध घंटे तक उवाल कर सत वना डाले। इस सत मे आध घंटे तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डाले। फिर कपड़े को सुखाकर आध घंटे तक लोहे के पानी मे भिगोवे; और फिर सुखा लें। चौवीस घंटे के वाद फिर उसी रीति से हर्रे के सत और लोहे के पानी द्वारा कपड़े को रँगकर सुखा डाले। इसी रीति से तीसरी वार भी कपड़े को रँगने से अच्छा पक्का रंग कपड़े पर आ जायगा। लोहे का पानी वार-वार वनाने की आवश्यकता नही। एक ही बार वनाया हुआ पानी कई बार काम दे सकता है; परन्तु प्रत्येक वार थोड़ा थोड़ा हर्रे का सत और लोहे का पानी मिलाते जाना चाहिए। हर दफे लोहे के पानी मे कपड़े को भिगोने पर कपड़े को अच्छी तरह सुखा लेना आवश्यक है। तीन बार इस तरह कपड़े पर काला रँग चढ़ा लेने पर एक या दो दिन धूप मे सुखा कर साफ पानी से धो डालना

---

*मोर्चा लगे हुए लोहे के टुकड़ों को काम में नही लाना चाहिए। यदि मोर्चा लगा हुआ हो, तो गरम करके पीट लेने से मोर्चा छूट जायगा। पुराने टीन के डव्वों और कनस्टरों को काटकर भी काम चलाया जा सकता है।

चाहिए। धोने पर पहले तो कुछ काला रंग अवश्य छूटेगा; पर पीछे से पक्का रहेगा।

(१२) गुलाबी रंग कच्चा—यह रंग कुसुम के फूल से निकलता है। कुसुम के फूल मे दो प्रकार के रंग होते है—एक पीला और दूसरा लाल। पीला रङ्ग सादे पानी मे निकल आता है; पर लाल रंग क्षारयुक्त पानी से निकाला जाता है। कपड़े पर गुलाबी रङ्ग रँगने से पहले कुसुम के फूल का पीला रंग इस प्रकार धो लेना चाहिए—

पाँच छटांक कुसुम के फूल एक मिट्टी के बर्त्तन मे थोड़ी देर तक भिगो दीजिये। फिर उन फूलो को निचोड़कर पीला रङ्ग निकाल लीजिये। जब तक पानी मे पीला रंग निकलते रहे, फूलो को धोते रहिये।

इसके बाद चौथाई छटांक सोडे को ढाई सेर पानी मे घोलकर उसी मे उक्त धुले हुए फूलो को भिगो दीजिये। करीब दस मिनट के बाद फूलो को निचोड़कर सब लाल रग निकालकर दूसरे बर्त्तन मे रखिये। फिर इसी रंग मे दस मिनट तक कपड़े को भिगोकर अच्छी तरह निचोड़ डालिये। अब कपड़े पर कुछ सुनहली चमक आ जायगी। इसके बाद पाव भर खट्टे नीबू का रस ढाई सेर पानी मे मिलाकर उसी मे उस रँगे हुए कपड़े को कुछ देर तक भिगोइये। इससे उपर्युक्त सुनहली रंग का कपड़ा गुलाबी रग का हो जायगा। नीबू का रस खूब खट्टा होना चाहिए। यदि नीबू न मिले, तो ४ या ५ छटांक कच्ची या पक्की इमली या कच्चे आम को पीस कर पानी में घोलकर छान लीजिये। यह खट्टा पानी भी

कपड़े पर लगते ही उसको गुलाबी बना देगा। यदि रंग गहरा करना हो, तो उपर्युक्त क्रिया फिर एक बार करनी चाहिए।

(१३) खाकी रग पक्का—आध पाव हर्रे के चूर्ण को पांच सेर पानी मे आध घंटे खौलाकर सत बनावे, और उस सत मे आध घंटे तक कपड़े को डुबो कर रखे। इसके बाद छटांक भर लाल कसीस पांच सेर पानी मे घोलकर उसी मे आध घंटे कपड़े को भिगोकर साफ पानी से धो डाले।

(१४) गेरुआ रग पक्का—पांच सेर पानी मे आध सेर गरान की छाल आध घटे तक उबालकर उसका सत बना ले। इस गरम सत मे आध घंटे तक कपड़े को भिगोकर निचोड़ डाले। इसके बाद आध पाव फिटकरी पॉच सेर गरम पानी मे घोलकर पन्द्रह मिनट तक कपड़े को भिगोवे, और फिर निचोड़कर पांच सेर गरम पानी मे आध पाव सोडा घोलकर उसमे आध घंटे तक कपड़े को रखे; और फिर उसको निचोड़कर साफ पानी से धो डाले।

(१५) लाल रग पक्का—कुसुम, मजीठ, लाख, लाल चन्दन, सागौन के पत्ते, इत्यादि वस्तुओ से लाल रंग तैयार हो सकता है। हम यहां पर मजीठ से लाल रंग तैयार करने की विधि लिखते है।

मजीठ से लाल रंग रॅगने के पहले कपड़े को फिटकरी, सोडा और साबुन के पानी मे भिगोना पड़ता है। तीनो प्रकार का पानी अलग-अलग बनाकर रख लेना चाहिए।

फिटकरी का पानी—पांच छटांक फिटकरी को महीन पीसकर सेर पानी में घोलकर एक मिट्टी के घड़े मे रखे।

सोडे का पानी—आध सेर सोडे को पांच सेर पानी में घोल

कर एक दूसरे मिट्टी के घड़े मे रखें। यदि सोडे में मैल मिला हो, तो पानी को छान लें।

साबुन का पानी—डेढ़ पाव बढ़िया कपड़ा धोने का साबुन पांच सेर पानी में छोटे-छोटे टुकड़े करके घोल लीजिए। पानी के साथ गरम करने से साबुन घुल जायगा।

इसके बाद फिटकरी का पानी चौड़े मुँह के बर्तन मे रखें; और उसमे डेढ़ पाव सोडे का पानी धीरे-धीरे छोड़ते जायँ। सोडे के पानी को पहले छोड़ते ही फिटकरी का पानी सफेद हो जायगा; और दही की तरह एक सफेद वस्तु बर्तन मे नीचे बैठ जायगी। फिटकरी के पानी को एक लकड़ी से खूब चलाते रहिये। सोडे का पानी और छोड़ने पर फिटकरी का पानी धीरे-धीरे साफ हो जायगा। इसके बाद सोडे का पानी बहुत थोड़ा-थोड़ा, यहां तक कि एक-एक बूँद करके, फिटकरी के पानी मे छोड़ते रहिए। यदि सब सोडे के पानी से फिटकरी का पानी साफ न हो जावे, तो फिर और सोडे का पानी मिलाना आवश्यक नही है। यही मिलाया हुआ पानी काम दे सकेगा। ज्यादा देर तक रख छोड़ने से वह ख़राब हो जायगा; और फिर काम न देगा। इस तरह बनाये हुए पानी मे आध घंटे तक कपड़े को भिगोकर अच्छी तरह निचोड़कर सुखा ले। इसके बाद बारह घंटे तक कपड़े को हवा मे फैला रखें।

इसके बाद उपर्युक्त विधि से फिर एक बार फिटकरी का पानी बनाकर आध घंटे तक कपड़े को भिगोइयें; और फिर निचोड़कर सुखाकर बारह घंटे हवा मे रखिये।

इस प्रक्रिया के बाद फिर साबुन का पानी लीजिए; और

उसमे कपड़े को छोड़कर आध घटे तक हिलाते रहिये। इसके बाद कपड़ को सुखाकर बारह घंटे हवा मे छोड़ रखिये। इसके बाद फिर एक बार उपर्युक्त फिटकरी और सोडे का पानी बनाकर आध घंटे कपड़ को भिगोकर सुखा डाले; और फिर आध घंटे तक हवा मे फैलाये रखे।

इतनी सब प्रक्रिया करने के बाद वह कपड़ा इस हालत मे आवेगा कि उस पर मजीठ का रंग बहुत बढ़िया चढ़ेगा। उसको निम्नलिखित रीति से चढ़ाइये—

पाव भर मजीठ का चूर्ण, जो मैदे के समान बारीक पिसा हुआ हो, पांच सेर पानी में छोड़कर उसमें कपड़ा डालिये; और एक लकड़ी से अच्छी तरह चलाते रहिये, जिसमें चूर्ण कपड़े में सर्वत्र लग जावे। इसके बाद कपड़े को बर्तन मे रखकर धीमी आंच से गरम कीजिए। कपड़े को लकड़ी से हिलाते रहिये। इस तरह तीन घंटे तक उबाल कर कपड़े को निचोड़कर अच्छी तरह झाड़ डालिये। उबालने के समय जितना ही अधिक कपड़ा लकड़ी से चलाया जायगा, उतना ही सुन्दर और एक सा रंग चढ़ेगा।

इसके बाद फिर एक छटांक सोडा पांच सेर पानी मे डालकर उसमे आध घंटे तक कपड़े को उबालिये, इससे रंग और भी पक्का हो जायगा; और यदि रंग को अधिक गाढ़ा करना हो, तो फिर एक बार कपड़े को साबुन के पानी की प्रक्रिया करके उपर्युक्त मजीठ के चूर्ण और सोडे के पानी की प्रक्रिया कीजिए।

मजीठ से लाल रंग रँगने की उपर्युक्त कृति बहुत खर्च की और

झंझट की है; पर रंग पक्का होता है। यों तो मामूली रग कुसुम, लाख इत्यादि से रँगा जा सकता है।

(१६) काही—रात को पाव भर अनार के छिलके सवा सेर पानी मे भिगो दे। फिर सबेरे पहले कपड़े को हलके नील के पानी मे रँग लेवे। सूख जाने पर फिटकरी के पानी से धो डालना चाहिए।

(१७) सब्ज़ काही—पहले कपड़े को हल्दी के पानी मे रँग लेवे। फिर हल्दी को आग पर औटा कर रँगे। सूख जाने पर फिटकरी के पानी से धो डाले।

(१८) काकरेजी—पतंग सवा पाव, महावर आध पाव, हिरमिजी और माजूफल, दोनो मिलकर तीन छटाक, इन सब को दो सेर पानी मे औटाकर छान लें। फिर इसी मे कपड़ा रँग लेवे।

(१९) केसरिया—प्रथम मजीठ को पानी मे उबालकर रंग निकाल ले। इसके बाद अनार के छिलके तथा हर-सिंगार की डंडी, दोनो को लेकर एक साथ पानी मे भिगोकर रंग निकाले। इसके बाद उक्त दोनो रंगो को मिलाकर कपड़ा रँग ले।

ऊपर पानी और अन्य चीज़ो के परिमाण अलग-अलग दिये गये हैं। जैसे और जितने कपड़े रँगने हो उसी हिसाब से मिश्रण तैयार करना चाहिए।

छठवां अध्याय

फ़सल पर सामान ख़रीदना

गृहस्थ के लिए यह आवश्यक है कि वह प्रत्येक फसल पर इकट्ठा सामान ख़रीदकर रख़ ले । साल भर अथवा छै महीने के लिए एक-बारगी सामान ख़रीदकर रखने की प्रणाली सब अच्छे-अच्छे कुटुम्बो मे देखी जाती है । इसलिए जिनको नवीन गृहस्थी जमानी हो, अथवा जिनकी गृहस्थी पुरानी है; पर उक्त परिपाटी अभी तक प्रचलित नही है, उनको भी इस लाभदायक प्रणाली का अनुकरण करना चाहिए । ज़रूरत पडते ही बार-बार बाज़ार को दौड़ना अनेक कारणो से गृहस्थ के लिए लाभदायक नही है । इस प्रकार बार-बार फुटकर सामान ख़रीदने से जो हानियां होती हैं, उनका उल्लेख नीचे किया जाता है.—

(१) थोड़ा-थोड़ा करके बार-बार सौदा ख़रीदने से वह मँहगा मिलता है । क्योकि फुटकर और थोक सौदे का भाव एक नही हो सकता ।

(२) बार-बार बाज़ार करने से समय भी बहुत ख़राब हो जाता है ।

(३) सौदा जब थोड़ा ही ख़रीदना होता है, तब ख़रीदनेवाला ९ जगह देखकर सौदा नही ख़रीदता, इसलिए सौदा अच्छा भी

नही मिलता। जैसा कोई दूकानदार दे देता है, वैसा ही लेना पड़ता है।

(४) समय पर चीज़ न रहने के कारण घर के काम की व्यवस्था भी बिगड़ती है; और कभी-कभी कठिनाई मे भी पड़ना होता है।

(५) थोड़ी-थोड़ी चीज ख़रीदने से गृहस्थी मे बरकत नहीं होती। ख़र्च बहुत पड़ जाता है।

इसलिए जहां तक हो सके, गृहस्थ को अपनी गृहस्थी का सब आवश्यक सामान फसल पर एकदम ही खरीदकर रख लेना चाहिए।

यह ठीक है कि भिन्न-भिन्न स्थानो मे भिन्न-भिन्न फसलो का समय भी भिन्न ही भिन्न होता है; और रेल तथा तार के कारण अब हमारे देश की भिन्न-भिन्न फसलों मे कुछ अन्तर भी पड़ गया है। कभी-कभी ऐसा होता है कि किसी चीज की फसल हमारे यहां ख़तम हो जाती है; और फिर वही चीज़ किसी दूसरे प्रान्त से आकर हमारे यहाँ खूब सस्ती बिकने लगती है। पंजाब का गेहूँ जब इन प्रान्तो मे आ जाता है, तब भाव में बहुत अन्तर पड़ जाता है। जो हो, फसल पर प्रत्येक चीज़ कुछ न कुछ सस्ती अवश्य मिलती है; और नवीन होने के कारण वह अच्छी भी होती है। कुछ मुख्य मुख्य चीज़ो की फसल का समय नीचे दिया जाता है। गृहस्थो को इससे लाभ उठाना चाहिए।

चीज़ का नाम	सस्ती और अच्छी मिलने का समय
१ गेहूँ	वैशाख
२ जव	,,
३ चना	,,

चीज़ का नाम	सस्ती और अच्छी मिलने का समय
४ अरहर	वैशाख
५ सरसो	„
६ राई	„
७ अलसी	„
८ कुसुम (बर्रे)	„
९ मटर	„
१० मसूर	„
११ रेंड़ी	„
१२ धनियां	„
१३ मेथी	„
१४ जीरा	„
१५ अजवाइन	„
१६ पोस्ता-दाना	„
१७ हल्दी	„
१८ ज्वार	अगहन
१९ बाजरा	„
२० उड़द	„
२१ मूँग	„
२२ तिल	„
२३ तिली	„
२४ मेथी	„
५ मक्का	कार

चीज़ का नाम			सस्ती और अच्छी मिलने का समय
२६ मडुआ	...	...	कार
२७ काकुन	.	..	,,
२८ सावां	...	...	,,
२९ रामदाना	..	...	,,
३० चावल	...		अगहन, पौष
३१ गुड़	...	...	माघ
३२ कपास, रुई	...	...	कार्तिक, अगहन
३३ ईंधन			अगहन, पौष या जेठ-वैशाख
३४ तम्बाकू	...	...	अगहन, पौष
३५ गोंद-बबूल	..	..	जेठ-वैशाख
३६ लाल मिर्च		...	अगहन-पौष
३७ सिंघाड़ा	.	...	पौष-माघ
३८ मूँगफली	..	...	,,
३९ गजी-गाढ़ा (कपड़ा)		...	कार, कार्तिक

घी, शक्कर, तेल, गरी, छुहारा, मखाना, बादाम, इलायची, लौंग, मिर्च इत्यादि चीज़ें समय-समय पर महँगी और सस्ती होती रहती है। परन्तु मसाले की चीजें अधिकतर अन्यान्य देशो से आने के कारण जाड़ो मे सस्ती मिलती हैं। इसलिए उसी फसल मे साल भर या छै मास के लिए खरीदकर रख छोड़ना चाहिए। गृहस्थी में खर्च होनेवाला सब सामान यदि इस प्रकार एकदम खरीदकर रखा जायगा, तो खर्च कम पड़ेगा, स्त्रियो को चीज़ के लिए तंग न होना पड़ेगा; और गृहस्थी मे सब प्रकार से आराम रहेगा।

सातवाँ अध्याय

आभूषण

हमारे देश मे सोने, चांदी, मूँगा, मोती और अनेक रत्नो से जटित आभूषणो की चाल बहुत प्राचीनकाल से चली आती है। प्राचीन काल मे हमारा देश बहुत समृद्धिशाली था; और चोरी-डाका इत्यादि का नाम-निशान नही था। विदेशी यात्रियो तक ने अपने ग्रन्थो मे लिखा है कि भारतवर्ष के लोग सच्चे और ईमानदार थे। यहां तक कि घरो मे ताला इत्यादि लगाने की प्रथा ही न थी। सब लोग सुख की नीद सोते थे। पर अब हमारा देश बुभुक्षित है; और जैसा कि सस्कृत मे एक कहावत है कि—"बुभुक्षितः किं न करोति पापम्"—भूखा आदमी क्या पाप नही करता—अर्थात् जब आदमी दरिद्री हो जाता है, उसको खाने-पहनने को नही मिलता, तब वह चोरी, डाका, घूस, बेईमानी, जिस तरह से हो सकता है, धन प्राप्त करके अपना काम चलाता है। यही दशा इस समय हमारे देश की हो रही है।

ऐसी दशा मे हम लोगो के सामने यह प्रश्न उपस्थित है कि, आभूषणों की हमारे लिए कहां तक आवश्यकता है। बड़े और धनवान् घरो की बात हम नही कह सकते; क्योकि उनके पास इतना अधिक पैसा होता है कि वे, अपनी सब आवश्यकताओं की पूर्ति के बाद, आभूषण बनवा सकते हैं; और उन आभूषणो की रक्षा के लिए नौकर-चाकर तथा सिपाही भी रख सकते हैं—यद्यपि उनको

भी कभी कभी धोखा उठाना पड़ता है। परन्तु साधारण गृहस्थो को तथा ग़रीब लोगो को आभूषण बनवाने की झंझट मे कभी न पड़ना चाहिए।

यद्यपि आभूषणो से इतना लाभ अवश्य हो सकता है कि, जो लोग पैसा और किसी तरह से नही बचा सकते, वे समय-समय पर थोड़ी-थोड़ी बचत करके आभूषणों के रूप मे कुछ द्रव्य अपने पास बचा सकते है। परन्तु आभूषणो के व्यवहार से आजकल जितनी हानियां है, उनको देखते हुए उपर्युक्त लाभ कुछ भी नही है।

आभूषणों के रूप मे बचत करके भी हानि ही विशेष है; क्योकि आभूषणो के रूप मे जो पैसा हमारे पास बचत मे रहेगा, उसमे वृद्धि नही हो सकती। पहले तो आभूषण बनाते समय सुनार ही उसका बहुत सा भाग खा जाता है, फिर आभूषण व्यवहार करने से क्षीण भी हो जाते है। उनका वज़न कुछ न कुछ कम होता जाता है। इसके सिवाय आवश्यकता पड़ने पर यदि हम उनको गिरवी रखे, अथवा बाज़ार मे बेचने जावे, तो उनका दाम मुशकिल से आधा खड़ा होगा। इसलिए आभूषणो मे आर्थिक दृष्टि से कोई लाभ नही। जो पैसा हम आभूषण बनवाने मे लगाते हैं, वही यदि हम किसी व्यापार मे लगावे, अथवा सूद पर उठा दे, या किसी छोटी-मोटी बैंक मे ही रखते जायँ, तो उसमे वृद्धि ही होगी।

आभूषणो के व्यवहार से आजकल और भी बहुत सी हानियाँ है। प्रायः स्त्रियाँ आभूषण इस विचार से पहनती है कि जो सुन्दर है, वे और भी अधिक सुन्दर दिखाई दे; और जो सुन्दर नही है, उनमे कुछ सुन्दरता आ जाय। पर यह स्त्रियो का भ्रम है।

वास्तव मे जो सुन्दर है, उनको आभूषण की आवश्यकता ही नही है, और जो कुरूप है, उनमे आभूपण पहनने से कभी सुन्दरता आ ही नही सकती। वल्कि कुरूप स्त्री जव आभूपणो से अपनी सजावट करती है, तव अकसर लोग उसको देखकर हँसते है; क्योकि कुरूप शरीर मे आभूपण भी अच्छे नही लगते। यह तो सुरूपता और कुरूपता की बात हुई। आभूषणो से जो और हानियां है, उनको देखिये।

आभूपण पहनने से स्त्रियों का शरीर 'कमज़ोर पड़ जाता है। खून की गर्दिश ठीक-ठीक नही हो सकती, जिससे शरीर पुष्ट नही होने पाता। बहुत सी स्त्रियां हाथो और पैरो मे हथकड़ी और बेड़ी की तरह गहनो का बोझा लादे रहती है; और उनको मार्ग चलना मुशकिल हो जाता है। आभूषणो से स्त्रियो की स्वतंत्रता मे भी बड़ी बाधा पड़ती है। उनको आभूषणो के डर से कही आने-जाने मे बड़ा संकोच रहता है, रात को सुख की नीद सो नही सकती। उन्हें दिन-रात घर मे तथा बाहर चोरो का भय लगा रहता है। कभी कभी चोर या डाकू, रात को स्त्रियो के पैर के कड़े जब बल से नहीं उतार सकते, तब पैर ही काट डालते है; मेलों मे नाक की नथ और कान की बालियाँ फाड़ लेते है, जिससे स्त्री का अंग भंग हो जाता है।

इस प्रकार आभूपण, जो स्त्रियां अपनी सुरूपता बढ़ाने के लिए पहनती है, वह उनकी कुरूपता का कारण बन जाते है। हिन्दू-मुसलमानो के दंगे मे प्राय ऐसा देखा गया है कि हिन्दू-स्त्रियो को आभू- [illegible] के कारण ही बड़ी बुरी तरह से बेइज़्ज़त होना पड़ा है। आभू-

षण पहनाने के कारण हमारे देश के न जाने कितने बालक अब तक जान से मार डाले गये है । हमारी सम्मति मे आज-कल यदि भारतवर्ष से आभूषण का रिवाज उठा दिया जाय, तो चोर-डाकू और बदमाशो का उतना भय न रहे।

अँगरेज़ गृहस्थो को देखिये। उनके बँगलो मे काठ के फर्नीचर और कपड़ो के बक्सो के सिवाय और कोई चीज़ ऐसी नही रहती कि जिसके चोरी जाने से उनको विशेष हानि उठानी पड़े। हमारे घरो से यदि चोर हमारे गहनो का एक डब्बा ही उठा ले जाय, तो हमारी जन्म भर की कमाई चली जाती है।

कहाँ तक कहे, आजकल आभूषणो से हमको हानि के सिवाय कोई लाभ दिखाई नही देता । इसलिए हमारी गृह-देवियो को भौतिक आभूषणो को छोड़कर शील, लज्जा, पातिव्रत्य, परोपकार, सेवा, विद्या, इत्यादि के ही आभूषणो का ग्रहण करना चाहिए। जब देश समृद्धिशाली हो; और राज्यव्यवस्था ठीक हो जावे; अर्थात् राज्यकर्त्ता पुरुष प्रजा के जान-माल की सुरक्षा का दायित्व पूरे तौर पर अपने ऊपर ले ले, दुर्घटनाये बन्द हो जायँ, तब फिर आभूषण की प्रथा चलाई जा सकती है।

आठवां अध्याय

त्योहार, उत्सव और धर्मादाय

हम लोगो मे अब जातीय त्योहारो और उत्सवो के मनाने की रुचि कम होने लगी है। पश्चिमीय शिक्षा और दीक्षा का ऐसा कुछ बुरा प्रभाव हमारे जातीय जीवन पर पड़ा है कि, आजकल के सुशिक्षित लोगो की, अपने धार्मिक और जातीय उत्सवो पर, बिलकुल श्रद्धा नही रह गई है। यह बहुत बुरा लक्षण है। हम यह नही कह सकते कि हमारे घरो मे जितने छोटे-मोटे तिथि-त्योहार प्रचलित है, सभी का उद्देश्य अत्यन्त उच्च है, परन्तु हाँ, हम यह निस्संकोच कहेंगे कि हमारे जातीय त्योहारो मे अनेक ऐसे त्योहार हैं कि जिनका उद्देश्य बहुत ऊँचा है। यह बात दूसरी है कि समय को पाकर उनमें बुरे रीति-रिवाज भी प्रचलित हो गये है—जैसे दीवाली पर जुआ खेलना और होली पर गाली बकना। हमारे त्योहारो मे यदि कुछ बुराइयाँ आ गई है, तो हमको उनका संशोधन करना चाहिए। यह नही कि, हम उनका मनाना ही बन्द कर दे। वास्तव मे जातीय त्योहारो और उत्सवो मे सम्मिलित होकर आनन्द मनाना स्वदेशाभिमान का एक बड़ा भारी लक्षण है। यूरुप और अमेरिका, इत्यादि देशों के लोग, कि जिनका हम सब बातो मे अनुकरण करना चाहते है, अपने जातीय त्योहारो की उपेक्षा कदापि नही करते है; और यही कारण है कि उनकी राष्ट्रीयता

कायम है। इसलिए हमारे देश के प्रत्येक व्यक्ति का कर्त्तव्य है कि वह अपने पवित्र त्योहारो की रक्षा करे। श्रावणी, दशहरा, दीवाली, बसन्तपंचमी, होली, रामनवमी, कृष्णाष्टमी इत्यादि त्योहारो के दिन सब लोगो को मिलकर अवश्य आनन्द मनाना चाहिए। इसमे कोई हानि नही है। हमारे घरो की स्त्रियो मे अभी बहुत कुछ श्रद्धा बाकी है। पुरुषो को इस विषय मे उनसे शिक्षा ग्रहण करनी चाहिए; और उनके प्रत्येक धर्मकार्य मे सहानुभूति दिखलाकर उनकी सहायता करनी चाहिए।

त्योहारो और धार्मिक उत्सवो मे फिजूल-ख़र्ची से अवश्य बचना चाहिए। कुछ मध्यम श्रेणी के लोग और ग़रीब लोग उधार द्रव्य लेकर त्योहारो पर खाने-पीने और कपड़े मे ख़र्च करते है। यह अवश्य बुरी बात है। प्रत्येक गृहस्थ स्त्री-पुरुष को अपनी आर्थिक दशा के अनुकूल ही त्योहारो पर ख़र्च करना चाहिए। ऋण लेकर दूध, मलीदा उड़ाना उचित नही है। जो स्थिति परमात्मा ने हमको दी है, उसी मे सन्तुष्ट रहकर उद्योग के द्वारा अपनी स्थिति सुधारना चाहिए।

राष्ट्रीय और जातीय त्योहारो के अतिरिक्त हमारे घरो मे और कई प्रकार के धार्मिक और सामाजिक उत्सव हुआ करते है। जैसे सोलह संस्कारो मे पुत्र-जन्म, मुंडन-कनछेदन, यज्ञोपवीत, विवाह अन्त्येष्टि, श्राद्ध, भागवत या सत्यनारायण की कथा का उत्सव, गया इत्यादि तीर्थों से वापस आने पर भोज, इत्यादि अनेक धार्मिक उत्साह मनाये जाते है। इन उत्सवो पर इष्ट-मित्र-कुटुम्बी और ब्राह्मणो का भोज करने मे सभी गृहस्थो को बहुत सा द्रव्य ख़र्च

करना पड़ता है। जब हमारा देश सब प्रकार से समृद्ध और सम्पन्न था, तब हमको ऐसे उत्सवो पर पैसा खर्च करने मे कोई कठिनाई प्रतीत नही होती थी, पर अब हमारा देश कगाल हो गया है। ग़रीब-अमीर सभी जीवन-कलह से त्रस्त हो रहे हैं। मध्यम श्रेणी के लोगो की तो और भी अधिक दुर्दशा है। इसलिए अब उपर्युक्त उत्सवो मे, जहाँ तक हो सके, कम खर्च करना प्रत्येक गृहस्थ का परम कर्त्तव्य है। कुछ लोग झूठी प्रतिष्ठा के आवेश मे आकर शादी-व्याह इत्यादि के उत्सवो पर हज़ारो रुपये फूँककर धनहीन अथवा कर्जी बन जाते है, और जन्म भर दरिद्रता का दुख भोगते है। इस प्रकार के खर्चों से विशेषकर ब्राह्मण, क्षत्रिय और वैश्य जातियाँ तबाह हो रही है। लड़के और लड़की, दोनो पक्ष के बुद्धिमान् लोगो का कर्त्तव्य है कि, वे जातीय हित के लिए इन खर्चों को बिलकुल कम कर दे, और जो द्रव्य इस प्रकार बचे, उसको अन्य उपयोगी कामो मे लगावे। उसी पैसे से वे अपने व्यापार को बढ़ावे, लड़के-लड़कियो को उच्च शिक्षा दिलावे, जिससे उनका जीवन उच्च बने।

तीर्थयात्रा, ब्राह्मण-भोजन, और देवताओ की मानता, इत्यादि मे हमारे देश के लाखो रुपये खराब हो जाते है। हम नही कहते कि ये काम न किये जायँ, पर अपनी आमदनी मे से जितना हिस्सा हम इन कामो मे सुविधा के साथ खर्च कर सकते है, उतना ही खर्च करे। रूढ़ियो अथवा बिरादरी के बन्धन मे पड़कर हम अपना सर्वस्व स्वाहा न कर दे। देवता और ब्राह्मणो को प्रसन्न करने के लिए बहुत द्रव्य खर्च करने की आवश्यकता नही। ये तो भक्ति-

भाव के भूखे होते हैं। पत्र, पुष्प, फल, जल, इत्यादि जो कुछ बन पड़े, भक्ति-भाव से उनको अर्पित करना और उनके हाथ जोड़ना प्रत्येक गृहस्थ का कर्त्तव्य है।

यदि कोई भोज या दावत देने का अवसर अनिवार्य जान पड़े, तो बहुत ही सादगी के साथ काम चलाना चाहिए। बहुत सी मिठाई और पकवानो मे पैसा खर्च करना फिजूल है। खानेवालो को सिर्फ थोड़ी देर की तुष्टि और पुष्टि होती है, और कभी-कभी दावते खाकर लोगो की तबियत भी ख़राब हो जाती है। बहुतसा सामान पत्तलो मे ख़राब जाता है। लोगो में सिर्फ अपनी शान दिखलाने के लिए इस प्रकार की फिजूल-खर्ची करना मूर्खता है। दावतो मे आग्रह-पूर्वक परोसना और खानेवालो को अनिच्छा-पूर्वक खाने के लिए लाचार करना भी बहुत हानिकारक है।

महमानदारी और अतिथि-सेवा गृहस्थ का धर्म है। जिस समय घर मे कोई महमान या अतिथि आवे, स्त्रियो को अपने घर की सफाई और टीपटाप का प्रबन्ध रखना चाहिए। स्वयं शान्त और प्रसन्न रहकर आनन्द-पूर्वक अभ्यागतो को सन्तुष्ट करना चाहिए। सब आवश्यक वस्तुओ का पहले ही से प्रबन्ध करके अपनी सामर्थ्य के अनुसार अतिथिसेवा और महमानदारी करना प्रत्येक गृहिणी और गृहस्थ का परम-पवित्र कर्त्तव्य है।

साधु-सन्यासी, पडा-पुरोहित, पुजारी, महन्त इत्यादि लोगों को दान-धर्म करने की प्रथा हमारे देश मे अब भी बहुत प्रचलित है। नाना प्रकार के भेष धारण किये हुए अनेक स्त्री-पुरुष भीख मांगते फिरते हैं; और इन सब को भिक्षा मिलती रहती है। उपर्युक्त सब

श्रेणियो मे से बहुत से लोग काफी धन भी इकट्ठा कर लेते हैं। गृहस्थ स्त्री-पुरुष सब प्रकार से उनको पूजते हैं। परन्तु इस प्रकार के दान-धर्म मे गृहस्थो को उतना पुण्य नही होता, जितना वे खयाल करते हैं। गीता मे लिखा है कि देश, काल और पात्र को देखकर जो निष्काम दान किया जाता है, वही उत्तम दान-धर्म है। कोई समय था कि जब हमारे घरो मे धन बहुत था; और उपर्युक्त सब श्रेणियो के लोग भी विद्वान् सदाचारी थे। तब उनको दान देना धर्मविहित कार्य था; पर अब तो उक्त लोगो का आचरण अधिकांश में बहुत पतित होगया है। इसलिए उनको जो दान दिया जाता है, उससे गृहस्थो को पुण्य के बदले पाप ही लगता है। हमारा यह अभिप्राय नही है कि, उक्त लोगो मे सच्चे दानपात्र बिलकुल ही नही। पर हां, बहुतही कम है। इसलिए गृहस्थो को अन्ध-परम्परा के अनुसार दान न करके सत्पात्र देखकर दान करना चाहिए; और आमदनी का ध्यान रखकर दान देना चाहिए।

एक बात और है। हम लोगो की उपर्युक्त धर्मादाय-प्रणाली से व्यक्तिशः कुछ लोगो का ही कल्याण हो सकता है। सार्वजनिक हित इससे कुछ नही होता। आजकल प्रायः सभी सभ्य देशो मे इस प्रकार की दान-प्रणाली प्रचलित हो रही है कि थोड़े द्रव्य के दान से ही बहुत लोगो का हित हो; और वह हित भी स्थायी रूप से बना रहे। हमारे यहां धर्मशाला, कुएं, तालाब, मन्दिर, छाया-वृक्ष, पाठशाला, औषधालय, अनाथालय इत्यादि धर्मार्थ कार्य दृष्टि से होते रहे है, और अब भी होते रहते है। ये कार्य च्छे हैं। दीनहीन और अनाथ बच्चो की शिक्षा और उनके

लिए किसी व्यवसाय का प्रबन्ध कर देने, अथवा ऐसे कार्य में धन देने से बड़ा पुण्य है। बीमारी और रोग की दशा में ग़रीब-गुणी और अनाथो की सेवा करने अथवा इस काम में धनदान करने से धर्मादाय का सच्चा फल मिलता है। अपने देश और जाति की उन्नति का खयाल रखकर यदि हम एक पैसा भी दान करे तो उसमे बड़ा धर्म है। महामारी, अकाल, अग्निसंकट, जलप्लावन या बूड़ा आने पर देशवासियों की सहायता करना परम पुरुषार्थ है। ऐसे कार्यों मे जो स्थायी पुण्य होता है, वह पुण्य किसी हट्टे-कट्टे साधु वैरागी इत्यादि को खिलाने-पिलाने से नही होता। बल्कि ऐसे लोगों को दान देने से देश मे आलस्य, दुराचार और अनुद्योगिता बढ़ती है, अतएव एक प्रकार का पाप ही होता है। इसलिए गृहस्थो को बहुत सोच-समझकर अपनी आमदनी का उचित भाग ऐसे कामो मे खर्च करना चाहिए।

नवां अध्याय

यात्रा

गार्हस्थ्य सुख के लिए कभी-कभी यात्रा करते रहना भी आवश्यक है। यात्रा करने से मनुष्य का मन बदल जाता है, चित्त प्रसन्न होता है। इसके सिवाय यात्रा मे नाना प्रकार के प्राकृतिक स्थल, सुन्दर-सुन्दर नगर और भांति-भांति के मनुष्यों का संगम होता है। इससे मनुष्य का ज्ञान बढ़ता है, चतुरता आती है। जो लोग घर छोड़कर बाहर यात्रा करने कभी नही जाते, उनको लोग "कूपमंडूक" की उपमा देते है। उनकी बुद्धि सकुचित रहती है। यात्रा मे नाना प्रकार का अनुभव प्राप्त करने से मनुष्य का हृदय विशाल हो जाता है; क्योकि परदेश मे नाना प्रकार के नवीन-नवीन स्त्री-पुरुषों का परिचय बढ़ता है। मनुष्य जाति से आत्मीयता उत्पन्न होती है; और दूसरो के सुख-दुख से अपने सुख-दुख का मिलान करने से परस्पर सहानुभूति की वृद्धि होती है। "देशाटनं पंडितमित्रता च" इत्यादि पॉच बाते चतुरता उत्पन्न करनेवाली बतलाई गई है। इनमें देशाटन मुख्य है।

देशाटन या यात्रा कई निमित्तो से की जाती हैं। कोई तीर्थ ...ने के लिए यात्रा करते है, किसी का हेतु सिर्फ नगर और प्राकृ-... स्थलो का दर्शन-मात्र होता है, कोई व्यापार-व्यवसाय के लिए ... करते हैं। किसी निमित्त से भी यात्रा क्यो न की जावे;

हर साल मे कम से कम एक बार गृहस्थ को यात्रा करने के लिए अवकाश अवश्य निकालना चाहिए । गृहस्थी के वर्ष भर के खर्च मे देशाटन के लिए भी कुछ द्रव्य अवश्य निकाल रखना चाहिए। ऐसा न समझना चाहिए कि यात्रा करने मे जो पैसा खर्च किया जायगा, वह व्यर्थ जायगा। नही; चाहे जिस श्रेणी का मनुष्य हो, उसको देशाटन से कुछ न कुछ लाभ अवश्य होगा—यदि धन का कोई प्रत्यक्ष लाभ न होगा, तो उसका चित्त ही प्रसन्न हो जायगा, उसकी आरोग्यता मे ही कुछ वृद्धि हो जायगी; नाना प्रकार का ज्ञान और अनुभव तो अवश्य ही बढ़ेगा। ये सब बाते ऐसी हैं कि जो मनुष्य की प्रत्येक प्रकार की उन्नति के लिए बहुत आवश्यक है। इस लिए देशाटन मे जो धन खर्च हो, उसको व्यर्थ कभी न समझना चाहिए।

तीर्थ-यात्रा करने की चाल हमारे यहाँ बहुत प्राचीनकाल से है। जगन्नाथ, बदरीनाथ, रामेश्वर, द्वारका, ये चार धाम भारतवर्ष की चारो सीमाओं पर है। जो मनुष्य ये चार धाम कर लेता है, वह मानों सम्पूर्ण भारतवर्ष की यात्रा कर लेता है। इन्ही चारो धामो के अन्तर्गत हमारे अन्य सब तीर्थ भी आ जाते हैं। प्राचीनकाल में लोग परलोक की कामना करके वृद्धावस्था मे पैदल तीर्थ-यात्रा किया करते थे; और अब भी प्रायः ऐसा ही करते हैं। किन्तु अब अँगरेज़ी राज्य में हमारे देश के लोगो की आयु कम हो गई है, शरीर की क्षीणता भी बहुत बढ़ गई है, ऐसी दशा मे शक्ति रहते यदि यात्रा कर लिया करें, तो अच्छा है।

यात्रा करने के साधनों मे आजकल रेलगाड़ी का उपयोग विशेष

किया जाता है। पर इससे देशाटन का पूरा-पूरा लाभ नही उठाया ज़ा सकता। पैदल यात्रा करने की परिपाटी बहुत अच्छी थी। इससे देश-भ्रमण का अनुभव बहुत अच्छा प्राप्त होता था। पर अब रेल का सुखदायक और स्वल्प-समय-साध्य साधन छोड़कर पैदल यात्रा करने का साहस किसी को नही होता। रेल के द्वारा यात्रा करने से देशाटन का पूरा-पूरा लाभ नहीं होता। जिस स्थान मे हम उतरना चाहते हैं, उसी स्थान को देख सकते है। बीच के स्थान छूटते जाते है। इसके सिवाय खाने-पीने, सोने, स्नान करने इत्यादि मे भी अनियमितपन आ जाता है। इससे आरोग्यता कभी-कभी विगड जाती है। जो धन हम घर से बाँधकर चलते है, उसमे से अधिकांश रेलगाड़ी और इक्का, टाँगा, घोड़ा-गाड़ी या कुली इत्यादि ले जाते है। जो धनवान् पुरुष हैं, वे तो काफी धन ख़र्च करके प्रवास का आनन्द उठा सकते है। परन्तु ग़रीव लोगो को प्रवास के सुख की अपेक्षा दुःख ही विशेप होता है। इनको रेल के तीसरे दर्जे मे मुसाफिरी करनी पड़ती है; और बड़ी बड़ी यात्राओ मे कभी-कभी ये लोग मालगाड़ी के डब्बो मे जानवर की तरह भर दिये जाते हैं। पाखाना-पेशाब तक का भयंकर कष्ट रहता है। इनका अधिकांश पैसा रेल ही खा जाती है; और स्वयं सत्तू खाकर अथवा चना चबाकर प्राण-रक्षा करते है। ऐसी यात्रा यदि न की जाय, तो अच्छा। पुलीस और रेलवाले इनको इतना कष्ट देते हैं कि जिसका कुछ ठिकाना नही।

बड़ी-बड़ी यात्राओ मे यदि स्त्रियां और बच्चे साथ मे रहते हैं, तो दुर्गति और भी अधिक बढ़ जाती है। हरिद्वार और प्रयाग के

समान कुम्भ के मेलो में सैकड़ों स्त्रियाँ और बच्चे इधर-उधर छूट जाते हैं। सैकड़ों को ईसाई और मुसलमान इत्यादि विधर्मी धोखा देकर बहका ले जाते हैं। उनकी यातना को सिवाय ईश्वर के और कौन जान सकता है। इसलिए बडी-बड़ी यात्राओ मे बच्चो और स्त्रियो को कभी साथ न ले जाना चाहिए।

तो क्या स्त्रियो और बच्चो को यात्रा के आनन्द से वंचित ही रखना चाहिए? नही, इन लोगो को भी समय-समय पर नगर, पहाड, सोते, नदी, तीर्थस्थान, इत्यादि के दर्शन अवश्य कराना चाहिए; क्योंकि स्त्रियाँ और बच्चे हमारी गृहस्थी के मुख्य अंग है। इनका चित्त प्रसन्न रहने से सम्पूर्ण कुल प्रसन्न रहता है। हां, इस बात का ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि जहाँ मेले-तमाशे मे बहुत भीड़ हो, वहाँ इनको न ले जायँ। जब कोई भारी मेला न हो, तब शान्ति के समय, इनको प्राकृतिक स्थलो और तीर्थस्थानों के आनन्द-पूर्वक दर्शन कराने चाहिए।

यात्रा करते समय शरीर की आरोग्यता और अपने नित्यनियमो का ध्यान रखना परम आवश्यक है, अन्यथा यात्रा से लाभ के बदले हानि ही विशेष होने की सम्भावना रहती है।

चौथा खण्ड

सामान इत्यादि

पहला अध्याय

गृह-शोभा का सामान

अँगरेज़ी सभ्यता का प्रभाव हमारे घरो के सामान पर भी बहुत पड़ा है। मुसलमानी राज्य के पहले हमारे कुटुम्बो मे शोभादायक और आराम का सामान बहुत ही सादा और कम होता था। विलास-प्रिय मुसलमान बादशाहो ने हिन्दू कुटुम्बो मे भी विलासिता और आडम्बर का बीज बो दिया। इसके बाद अँगरेज़ी राज्य ने तो हमारे देश के धनवान् कुटुम्बो मे विलासिता की सामग्री इतनी बढ़ा दी कि जिसका कुछ ठिकाना नही। यहाँ तक कि ग़रीब कुटुम्बो मे भी उसका कुछ न कुछ प्रभाव अवश्य पड़ा है। शहर मे देखिये, चाहे जितना ग़रीब आदमी हो, उसके घर मे एक-आध टूटी-फूटी कुर्सी अवश्य ही होगी। लड़का स्कूल मे 'ए बी सी डी' पढ़ने लगा कि उसके लिए एक छोटी-मोटी कुर्सी और टेबल अवश्य चाहिए। जिन चीजो को पहले "विलास की सामग्री" कहा जाता था, वे अब आजकल बिलकुल आवश्यक समझी जाने लगी हैं। इसको चाहे हमारे देश का सौभाग्य समझिये अथवा दुर्भाग्य—पर यह दशा सर्वत्र देखी अवश्य जाती है। अस्तु। जो दशा है, उसी मे सुव्यवस्था और मितव्यय किस प्रकार किया जाय, इसी का विचार अब यहां पर करना चाहिए।

सामान का चुनाव—प्रायः देखा जाता है कि हमारे देश के लोग घर को सुशोभित करने योग्य सामान तथा अन्य ऐसी ही चीज़ो का ठीक-ठीक चुनाव ही नहीं कर सकते। अनेक लोगों को तो आदत होती है कि जहां कहीं बाजार मे कोई तड़क-भड़क की चीज़ अथवा कोई सुन्दर और विचित्र पदार्थ देखा, चट उसको ख़रीद लेते हैं—फिर चाहे घर मे लाने पर उसका कोई उपयोग हो, अथवा न हो। इस प्रकार से हमारे देश का लाखों और करोड़ों रुपया व्यर्थ ही विलायती चीजो मे चला जाता है। विलायत से नाना प्रकार की तड़कीली-भड़कीली चीज़े आती हैं; पर वे सभी हमारे अनुकूल नही होतीं। पर क्या किया जाय, हमारे देश के लोगों को उन्ही से अपने घर को सजाने की धुन सवार हुई है। और, कभी-कभी तो ऐसा देखा गया है कि एक जगह का सामान किसी दूसरी जगह पर सजा दिया जाता है, अथवा एक चीज़ का इस्तेमाल, जो किसी काम मे होना चाहिए, किसी दूसरे ही काम मे किया जाता है। उदाहरणार्थ, साहब लोगों के बँगलो मे कपड़े रखने के लिए एक विशेष प्रकार की आल्मारियाँ रहती हैं, इन आल्मारियो को हम अपने घरो मे किताब रखने के काम मे लाते है। कांच की सुन्दर कुंडियां, जो गुलदस्ते के लिए होती है उनकी हम पीक-दानियां बना डालते है। उनकी खाना खाने की टेबलो को हम अपने दफ़्तर मे लगाकर लिखने-पढ़ने का काम लेते है। अँगरेज़ दम्पतियो के बैठने की विशेष प्रकार की कुर्सियो को हम अपने घरो मे लाकर उन पर महमानो को बैठाते है। मतलब यह है कि इस प्रकार से मनमाना सामान खरीदकर, उसका विसंगत और

अस्थानीय उपयोग करने से, हमारे घरो की शोभा नही बढ़ती; किन्तु उलटे हम कभी कभी हास्यास्पद बन बैठते हैं।

यह आवश्यक नही है कि हम अपने घरो को सुशोभित करने के लिए अँगरेज़ी पद्धति का ही सामान ख़रीदकर लगावे। देशी पद्धति से भी हम अपने घर को सजा सकते है। तख्त, तिपाइयां, चौकियाँ, हिंडोले, सन्दूके, हंडियाँ, झाड़े, फानूसे, शमादान, फ़र्श, कालीन, गद्दे, मसनदे, इत्यादि देशी चीजो से भी सुशोभित किये हुए अनेको घर हमारे देश मे है। बात यह है कि शोभा पदार्थों पर अवलम्बित नही है, बल्कि जिस पद्धति से घर सजाया जाता है, उस पद्धति पर ही अवलम्बित है। इसलिए हमारी सम्मति मे तो जिन लोगो का काम अँगरेज़ी सामान के बिना भी चल सकता हो, उन लोगो को अँगरेज़ी सामान ख़रीदने के चक्कर मे कभी न पड़ना चाहिए। और यदि किसी के लिए अँगरेज़ी सामान ख़रीदना आवश्यक ही हो, तो बहुत सोच-समझकर उपयोगी सामान ख़रीदना चाहिए। सच तो यह है कि अँगरेज़ी सामान से घर को सुशोभित करने के लिए घर भी अँगरेज़ी तरीके का ही बना हुआ होना चाहिए। अन्यथा जैसे किसी भिखारी मनुष्य की स्त्री को बूट, स्टाकिंग पहनाकर गौन पहना दिया जाय, वैसी ही गति होगी। बढ़िया-बढ़िया दृश्यो से खचित बड़े-बड़े चित्र, बढ़िया बिल्लौर के बड़े-बड़े शीशे, टेबल पर रखने के लिए चित्र-विचित्र गुलदस्तो के योग्य सुन्दर-सुन्दर काँच के बर्तन, भिन्न-भिन्न आकार की सादी और सुखदायक कुर्सियाँ और कोच, पलँग, आलमारियाँ, टेबल, दीपक, पड़दे, मूर्तियाँ, इत्यादि पदार्थ व्यवस्थित रूप से

लगाने के लिए स्थान भी व्यवस्थित और उस पद्धति के अनुकूल होना चाहिए। यह अनुकूलता प्राय. अधिकांश लोगो को प्राप्त नही होती। अतएव ऐसे लोगो को उपर्युक्त प्रकार का सामान ख़रीदने की धुन मे न पड़ना चाहिए।

काठ का सामान यदि कुछ दिन का व्यवहार किया हुआ, अर्थात् "सेकेंड हैंड" भी ले लिया जाय, तो कोई हानि नही। किन्तु खरीदते समय यह देख लेना चाहिए कि लकड़ी अन्दर से घुनकर पोली तो नही हो गई है। हॉ, गद्दे, तकिया, मशहरी, पड़दे, इत्यादि चीज़े सेकेंड-हैंड कभी न लेना चाहिए। कुछ फैशन के गुलाम दरिद्री लोग अकसर "गुदड़ी बाज़ार" की ख़ाक छानते हुए देखे जाते है, और साहबों के जूंठे कोट, पतलून हैट, जाकिट, इत्यादि ख़रीदकर बहुमूल्य सामान को अल्पमूल्य मे पा जाने पर अपने को धन्य समझते है। पर इस प्रकार का सौदा स्वास्थ्य और स्वच्छता की दृष्टि से बहुत हानिकारक होता है। इस प्रकार के कपड़े असली मालिक निरुपयोगी समझकर छोड़ देता है; और प्राय. अपने खानसामा या कोचवान को इनाम के तौर पर दे डालता है। ये लोग फिर वही कपड़े गुदड़ी बाज़ार के सौदागर के यहां ले जाकर बेच डालते है, और फिर उक्त सौदागर उन कपड़ो को बाजार मे लाता है। इस लम्बी यात्रा मे उन कपड़ो की और भी अधिक दुर्गति हो जाती है। साहब लोगो की सुन्दर और स्वच्छ आल्मारियों से चलकर वे कपड़े खानसामों की गन्दी सन्दूकें और गठड़ियों मे बॅधे रहते है। वहां उनको सूर्यप्रकाश की तो बात ही जाने दीजिए, शुद्ध वायु का स्पर्श भी नही होता। इस कारण उन कपड़ो मे नाना

प्रकार के रोगजन्तु उत्पन्न हो जाते है; और फिर उसी दशा मे वे कपड़े गुदड़ी-बाजार के सौदागर के पुराने और गन्दे कपड़ो के ढेर मे जा पड़ते है। वहाँ उन रोग-जन्तुओ की और भी बेशुमार वृद्धि होती है। इसलिए गुदड़ी-बाज़ार से कपड़े की कोई चीज़ कभी न खरीदना चाहिए। हाँ, घर-शोभा का अन्य सामान यदि ख़ूब देख-भालकर सेकेंड-हैंड ख़रीद लिया जाय, तो कोई हानि नही।

जिस घर मे बहुत से बाल-बच्चे होते है, उस घर मे सामान का प्रबन्ध ठीक नही रहता। अकसर लोग शिकायत करते रहते है कि बच्चे सामान तोड़-फोड़ डालते है; परन्तु इसमे बच्चो का विशेष दोष नही। दोष माता-पिताओ का ही है, क्योकि यदि वे स्वयं व्यवस्था से रहकर अपने बाल-बच्चो को भी व्यवस्था से रहने की आदत डलवावें, तो उनको उक्त प्रकार की शिकायत करने की नौबत न आवे। जब बाल-बच्चे बहुत होते है, तब अकसर बड़ा घर लेने की आवश्यकता होती है; पर आमदनी कम होने के कारण कभी-कभी छोटे घर मे ही निर्वाह करना पड़ता है। ऐसी दशा मे प्रत्येक काम के लिए भिन्न-भिन्न कमरे नियत नही किये जा सकते; और विशेष सामान की भी आवश्यकता नही रहती। छोटे मकान-वालो को बहुत सा सामान ख़रीदकर कभी न भर रखना चाहिए। कम आमदनीवाले कुटुम्बो मे बैठने-उठने के लिए चाहे विशेष जगह न हो; पर सोने के लिए सब का कमरा एक ही न होना चाहिए। खुली हवा, आरोग्यता, और लड़को के चरित्र की रक्षा की दृष्टि से, कुटुम्ब के बड़े मनुष्यो और लड़को के सोने के कमरे अलग-अलग अवश्य होने चाहिएं।

सोने के कमरे मे सामान इस तरह नही लगा रखना चाहिए कि हवा के आने-जाने मे प्रतिबन्ध हो। लकड़ी के पलँगो की अपेक्षा लोहे के पलँग अच्छे होते है, और उनमे भी लोहे की पट्टियोवाले पलँगो की अपेक्षा स्प्रिगदार पलँग और उत्तम होते हैं। परन्तु ये सब बाते आर्थिक दशा पर अवलम्बित है। पट्टीदार पलँगो मे जंग लग जाने के कारण गद्दे अथवा दरी मे दाग पड़ जाने की सम्भावना रहती है। अतएव ऐसे पलँगो पर पहले मोटे ब्राउन कागज़ का बिछौना बिछाकर तब दरी और गद्दा इत्यादि बिछाना चाहिए। इससे कपड़ो मे जंग के धब्बे न पड़ सकेगे।

चमड़े की चीजे भी, जहां तक हो सके, नवीन ही ख़रीदनी चाहिएं। चमड़े की सेकेंड-हैंड चीजे सदैव ख़राब नही मिलती, हैं, परन्तु कभी-कभी इनमे भी रोगोत्पादक जन्तुओं के उत्पन्न हो जाने की सम्भावना रहती है। सरदी पाने से चमड़े का सामान कभी-कभी ख़राब हो जाता है। अतएव समय-समय पर इनको साफ़ करके हवा और धूप दिखला देने की ज़रूरत रहती है। इस लिए जिनको चमड़े के सामान का व्यवहार करने की आवश्यकता रहती हो, उनको सावधानी रखनी चाहिए।

दूसरा अध्याय

सामान की सफ़ाई

जिसके पास पैसा है, उसको घर सजाने का सामान बाज़ार से ख़रीदकर संग्रह कर लेना कोई कठिन काम नही है; परन्तु संग्रह किये हुए पदार्थों का सुरक्षित रूप मे रखना बहुत कठिन काम है। सामान यदि सफाई के साथ सुरक्षित न रखा जाय, तो वह बहुत जल्द ख़राब हो जाता है, और उसमे ख़र्च किया हुआ पैसा बिलकुल व्यर्थ चला जाता है। इसलिए गृहस्थो को सामान की सफाई और उसकी सुरक्षा का पूर्ण प्रबन्ध रखना चाहिए। इस विषय में यहाँ कुछ उपयोगी बातें लिखी जाती है।

मोमबत्ती के दाग—जाजिम अथवा दरी पर मोमबत्ती के जो दाग पड़ जाते है, उनको छुड़ाना बहुत ही कठिन हो जाता है। मोमबत्ती जलते समय जब पिघलती है, तब उसके प्रवाहित होने पर ये बूँद फ़र्श पर गिर जाते है; और यदि तुरन्त ही साफ़ नहीं किये जाते, तो लोगो के पैरो तले दबते-दबते ये फ़र्श से बिलकुल मिल जाते हैं। इन दागो को छुड़ाने का सबसे अच्छा उपाय यह है कि पहले इनको करछुली या और किसी मोटी धारवाली चीज़ से धीरे-धीरे खुरच डाले। इस कार्य के लिए चाकू इत्यादि तीव्र धारवाले शस्त्रो का उपयोग न करना चाहिए। अन्यथा फ़र्श का कपड़ा फट जायगा, या कमज़ोर हो जायगा। खुरचने के बाद उसी जगह

पर मोटे काग़ज़ का एक टुकड़ा दो पर्त करके जमा दो। फिर एक लोहे का खीला सिर की ओर तपाकर उसीसे उस कागज़ की गद्दी को दबाओ। फिर उस काग़ज़ को निकालकर दूसरे काग़ज़ की गद्दी रखकर दुबारा वही क्रिया करो। तीन-चार बार ऐसा ही करने से मोमबत्ती का धब्बा फ़र्श पर से अवश्य दूर हो जायगा।

अन्य चिकनाई के दाग—तेल अथवा घी इत्यादि अन्य चिकनाई के दाग यदि फ़र्श पर पड़ गये हो, तो इसके लिए एक ॲंगरेज़ी दवा "फ़ूलर्स अर्थ" (Fuller's earth) का उपयोग करना चाहिए। यह एक सफ़ेद मिट्टी की बुकनी ॲंगरेज़ी दवा बेचनेवालो के यहाॅं मिलती है। इसको पानी मे भिगोकर धब्बे पर लेप कर दो; और एक दिन उसको वैसा ही रहने दो। दूसरे दिन उसको खुरचने पर आप देखेगे कि चिकनाई का धब्बा बिलकुल दूर हो गया है।

दूसरा उपाय यह है कि खड़िया की बुकनी का खूब मोटा पर्त उस चिकनाई पड़े हुए स्थान पर फैला दो; और एक-दो दिन तक उसको वैसा ही रहने दो। खड़िया चिकनाई को सोख लेगी; और फ़र्श साफ़ हो जायगी। अरहर की खूब गली हुई दाल, अथवा बेसन को पानी मे घोलकर उसका लेप दो-तीन घंटे तक बना रहने दो। फिर पानी से खूब साफ़ करके धो डालो। इस उपाय से भी चिकनाई के धब्बे दूर हो जायॅंगे।

स्याही के दाग—यदि फ़र्श पर स्याही गिर पड़े, तो उसे पहले सोख्ता से सोख लो। इसके बाद उस जगह गौ या भैंस का शुद्ध दूध डालकर खद्दर के रूमाल से खूब मलो। ऐसा करने से दाग

निकल जायगा। टेबल-क्लाथ इत्यादि पर स्याही अकसर गिर जाती है। उसको दूध से ही साफ़ कर लेना चाहिए।

काठ का सामान—यह सामान साफ़ करने के लिए दो खादी के झाड़न, एक ब्रश, एक शामी लेदर (चमड़ा) का टुकड़ा, इत्यादि सामग्री की आवश्यकता होती है। दो झाड़नों मे से एक सामान को पकड़ने के लिए और दूसरा उसको पोछने या झाड़ने के लिए चाहिए। जहाँ तक हो सके, सामान को हाथ से न पकड़ना चाहिए। इससे धब्बे पड़ने का भय रहता है। झाड़न से पहले सामान को भली भांति झाड़ डालो। ध्यान रहे कि छेदो और दरारो मे से मिट्टी अच्छी तरह साफ़ हो जाय; नही तो सामान वहीं से कमजोर होने लगता है। लकड़ी की बड़ी-बड़ी चीज़े तो झाड़न से सिर्फ झाड़ने से ही साफ़ हो जाती है, पर कुर्सियां, टेबल के पाये, आल्मारियां और काठ की नकशदार चीजे सिर्फ झाड़ने से ही साफ़ नहीं होती; बल्कि इनको बड़ी नरमी के साथ धीरे-धीरे पोछना पड़ता है। शीशे या कांच को रेशमी रूमाल से पोछना चाहिए। नक्क़ाशी या छोटे छोटे छेदो को लकड़ी मे कपड़ा लपेटकर नरमी के साथ भीतर से पोछना चाहिए।

काठ के सामान को झाड़ने-पोछने के अतिरिक्त कभी-कभी उसको धोना भी चाहिए। रोगन किये हुए लकड़ी के सामान को साबुन या सोडे से कभी न धोना चाहिए; क्योकि इससे उनका रंग ख़राब हो जाता है। इनको यदि वर्षा के पानी से धोया जाय, तो अच्छा होगा। यदि धब्बे पड़ गये हो, तो जैतून के तेल और स्पिरिट से रगड़कर साफ़ करना चाहिए। लकड़ी के सामान पर जो लकीरें

पड़ जाती है, उनको सिरका और मोम (मिट्टी के तेल का) बराबर बराबर मिलाकर धोने से निशान मिट जाते हैं। यदि लकड़ी के सामान मे कीड़े लग गये हो, तो मिट्टी के तेल से साफ़ करना चाहिए। ध्यान रहे कि तेल प्रत्येक छिद्र मे पहुँच जाय। भिन्न-भिन्न सामानो को साफ़ करने के लिए कुछ तरकीबे नीचे लिखी जाती है:—

तून की लकड़ी के सामान को ठंडी चाय या सिरका और पानी से धोना चाहिए। फलालैन या स्पंज के टुकड़े से धोना अच्छा होगा। यदि सामान पर नक्काशी हो, तो नरम ब्रश का उपयोग करना ठीक होगा।

बालुत (सिन्दर) के सामान के लिए ज़रा गरम सी शराब बड़ी लाभदायक है।

खूब चमकदार सामान को पहले स्पिरिट और पानी से धोना चाहिए। दो बड़े चम्मच भर स्पिरिट को एक पाव पानी मे डालकर इसमे स्पंज को भिगोओ; और फिर सामान को धो डालो। सूखने पर चमड़े से खूब रगड़ डालो।

काले रङ्ग का दयार का सामान साबुन और पानी से धोया जा सकता है, पर ध्यान रहे कि लकड़ी अधिक गीली न हो जाय।

टेबल या चौकी इत्यादि पर दूध या अन्य खाद्य पदार्थों के गरम बर्त्तन रख देने से जो सफेद धब्बे पड़ जाते हैं, वे कपूर के अर्क से साफ़ किये जा सकते हैं। स्याही के दाग ज़रा से "आकसैलिक तेज़ाब" से धोने से दूर हो जाते है। आवश्यकता से अधिक तेज़ाब

लकड़ी पर नहीं लगाना चाहिए। कार्क से यह तेज़ाब ठीक तौर पर लगाया जा सकता है। लगाने के बाद पानी से तेज़ाब को धोकर सूखने पर पालिश करना चाहिए। पालिश की विधि आगे लिखी गई है।

गद्दीदार सामान को साफ करने के लिए गद्दी को पहले खूब पीटो और ब्रश से साफ़ करो। गद्दी का कपड़ा यदि अधिक मैला होगया हो, तो नरम-नरम चोकर मलने से बहुत कुछ साफ़ हो सकता है। बड़े-बड़े धब्बे "बेजाइन" के द्वारा सहज मे साफ़ हो सकते हैं।

चमड़े की कुर्सियों का मैल केवल पानी और साबुन से धोया जा सकता है। स्पंज से साबुन लगाओ; फिर कपड़े से पोछ डालो और सुखा लो। पानी बहुत थोड़ा लगाना चाहिए। सूखने पर नीचे लिखी हुई नम्बर १ की पालिश लगानी चाहिए।

सफ़ेद बेंत का सामान साबुन, गरम पानी और ब्रश से साफ़ करो। पहले साबुन को घोल लो और फिर उसमें निम्बू का रस और पानी मिलाकर सामान पर खूब मलो। फिर खुली हवा मे रखकर सुखा लो। यदि चिकनाई के दाग पड़ गये हो, तो ज़रा सी स्पिरिट मलने से छूट जायँगे।

पालिश नं० १—एक बोतल मे उबला हुआ अलसी का तेल और मटमैले रग का सिरका बराबर-बराबर मिलाकर खूब एकरस कर लो। यह बड़ी सुगम और उत्तम वारनिश है।

पालिश नं० २—अलसी का तेल, तारपीन, रगीन सिरका और स्पिरिट (Methylated Spirit) बराबर-बराबर लेकर बोतल मे खूब हिलाओ। पालिश तैयार हो जायगी।

पालिश करने की विधि—सामान को धो डालने पर उस पर पालिश करनी चाहिए। बिना धोये यदि पालिश की जायगी, तो पालिश का रङ्ग अच्छा नहीं चढ़ेगा और चिपचिपाता रहेगा। पालिश लगाने से पहले बोतल को ख़ूब हिला लो और एक फलालैन की गद्दी अथवा रुई के फाहे को बारीक कपड़े मे लपेटकर पालिश को लगाओ। उसको लकड़ी पर ख़ूब बराबर-बराबर ज़ोर से मलो। ध्यान रहे कि पालिश बहुत थोड़ा-थोड़ा लगाना चाहिए। फिर एक नरम झाड़न से पोछ डालो। इसके बाद चमड़े की नरम गद्दी से उसको खूब चमका दो।

पालिश का कार्य करते समय बोतल को ध्यान-पूर्वक एक ओर रखो, जिससे वह इधर-उधर गिरकर खराब न करे।

हाथी-दांत का सामान—इन चीज़ो को साफ़ रखने के लिए हवा से बचाना चाहिए। इसकी सहज तरकीब यह है कि इनको शीशे के डब्बो मे रखा जाय। हाथी-दाँत की कोई चीज़ यदि पीली पड़ गई हो, तो उसे कांच के डब्बे मे रखकर सूर्य-किरणो के सामने रख दो। ऐसा करने से वह साफ़ निकल आवेगी। हाथी-दांत की जालीदार चीज़ो मे यदि मैल भर गया हो, तो साबुन का पानी उबाल कर उसे ब्रश से धोओ। अथवा "प्यूमिक स्टोन" (Pumic Stone) को पीसकर पानी मे घोल कर धोओ। परन्तु विशेष सफेदी लाने के लिए उसे शीशे के बर्त्तन में ढककर रखना ज़रूरी है। हाथी-दांत की चीज़ो को धोने के लिए फिटकरी का पानी कभी काम मे न लो। इससे वे ख़राब हो जाती हैं।

पुराने चित्रों को नया करना—"ड्यूटाक्साइड आफ़ हाइड्रो-

ज़न" मे सातगुना पानी मिलाकर स्पंज से चित्र पर फेर दो। बाद को सादे पानी से धो डालो। चित्र का रंग निखर जायगा।

शीशा जोडने की तरकीब—आइज़िग्लास (Isinglass) नामक सरेस को एलकोहल नामक शराब मे गरम किया जाय; और टूटे हुए शीशे के जोड पर इसका लेप कर दिया जाय। सूखने पर यह लेप दिखलाई नही पड़ेगा।

फ़र्श के टाइल्स साफ करने के लिए यदि कभी-कभी पानी मे थोड़ा सा मिट्टी का तेल मिलाकर धोया जाय, तो बहुत सफाई आती है। खिड़कियो और उनके शीशो को साफ करने के लिए भी गरम पानी मे मिट्टी के तेल का उपयोग किया जा सकता है।

पुस्तको के सुरक्षित रखने का उपाय—यदि आप चाहते है कि आप के पुस्तक-संग्रह मे किसी प्रकार के कीटको इत्यादि का उपद्रव न हो, तो उनको सूखी, गरम और हवादार जगह मे रखो, और समय-समय पर अल्मारी से निकालकर झाड़ते रहो। पुस्तको मे यदि कीड़े लगने का भय हो, अथवा कीड़े लगने लगे हो, तो फिटकरी और सफेद मिर्च की बुकनी मिलाकर पुस्तको पर बुरक दो। इसके सिवाय मार्च और अक्टूबर के महीनो मे ऊन का एक कपड़ा फिटकरी के पानी मे भिगोकर छाया मे सुखा लो, और फिर उसी कपड़े से पुस्तको को पोछ डालो। इससे फिर कीड़े लगने का भय नही रहेगा। आल्मारी मे भी फिटकरी और सफेद मिर्च की बुकनी इधर-उधर फैला दो।

दफ्तरी लोग किताबो की जिल्द बांधते समय ख़राब लेई का

इस्तेमाल करते हैं; और इसी कारण उनमे कीड़े लगने लगते है। इस लिए यदि लेई लगाने के पहले उसमे फिटकरी और "विट्रियल" डाल लिया जाय, तो कीड़ो का भय न रहे।

आल्मारियो मे यदि कीड़े लग गये हो, तो उस जगह पर लाख की वारनिश लगा देनी चाहिए। कमरे की दीवालो मे तारकोल पुतवा देने से भी दीमक कम हो जाता है। आल्मारी रखने की जगह पर यदि सील हो, तो उस जगह चूने से भरा हुआ एक बर्तन रख देना चाहिए। इससे भी बहुत लाभ होता है। यह चूना प्रत्येक तीसरे दिन बदलते रहना चाहिए।

तीसरा अध्याय

बर्त्तन-भांड़े

गृहस्थी मे बर्त्तनो के बिना काम नही चल सकता। चाहे ग़रीब हो, चाहे अमीर, बर्त्तनों की सबको आवश्यकता है। अमीर लोग यदि तांबा, जस्ता, चांदी, फूल, जर्मन-सिलवर और कांच इत्यादि के सुन्दर बर्त्तन रखते है, तो ग़रीब लोग पीतल, काठ, पत्थर, मिट्टी और लोहे के बर्त्तनो से ही काम चलाते है। परन्तु यह सबके लिए अनिवार्य है कि, बर्त्तन साफ और स्वच्छ रहे। उनका व्यवहार इस प्रकार किया जाय कि जिससे वे गन्दे और मैले न होने पावे; और

अधिक दिन तक काम देते रहे। वर्त्तन किस प्रकार के हो और वे स्वच्छ कैसे रखे जाँय, इस विषय मे गृहस्थो के जानने-योग्य कुछ बाते नीचे लिखी जाती हैं:—

पानी रखने के बर्त्तन—आजकल हम लोगो मे ऐसी कुछ चाल है, कि पानी रखने के बर्त्तनो की सफाई की ओर बहुत कम ध्यान दिया जाता है। बड़े-बड़े बर्त्तनो मे पानी भर कर रख दिया जाता है; और उसी से लोटा अथवा गिलास डुबो-डुबो कर लोग पानी ले लिया करते है। लोटे और गिलास की पेंदी मे जो गन्दगी लगी रहती है, वह पानी के बर्त्तन मे पहुँच कर पानी और वर्त्तन दोनो को गन्दा करती है। जिस घर मे पीने के पानी की अलग व्यवस्था नही रहती, उस घर के लोगो के पेट मे उक्त गन्दगी अवश्य ही जाती होगी। यह आरोग्यता की दृष्टि से बड़ा भारी अपराध है। इसलिए जिन बर्त्तनो मे पानी रखा जाता है, उनके सम्बन्ध मे निम्न लिखित बातो का ध्यान रखना चाहिए:—

(१) यदि इन बर्त्तनो मे भीतर से कलई रहा करे, तो अच्छा; क्योकि कलई रहने से मैल जमा होने की सम्भावना कम रहेगी।

(२) पानी के बर्त्तनो को सिर्फ ज़मीन पर कभी न रखना चाहिए; किन्तु पत्थर की घनौची अथवा लकड़ी की तिपाई पर रखने का प्रबन्ध करना चाहिए।

(३) पानी के बर्त्तनो मे हाथ अथवा दूसरा वर्त्तन डुबोकर पानी कभी न निकालना चाहिए। बडे बर्त्तन मे काक अथवा टोटी लगी रहे, जिसको घुमाकर हम बिना हाथ डाले ही पानी ले सके।

(४) वर्त्तन के ऊपर ढक्कन अवश्य रहना चाहिए। यह ढक्कन

बर्त्तन के साथ ही सांकल अथवा कब्जे मे लगा रहे। ढक्कन मे हवा आने-जाने के लिए छोटे-छोटे छिद्र भी होने चाहिएं।

बहुत से लोग खूबसूरती के खयाल से ऐसी सुराहियो और लोटो का उपयोग करते हैं कि जिनका पेट तो चौड़ा होता है; परन्तु मुख बहुत ही तंग होता है। यहां तक कि उसके अन्दर हाथ डालकर उसकी सफाई नही कर सकते। भीतर लुवाब की तरह मैल जम जाता है। इस प्रकार के वर्त्तनो का कभी व्यवहार न करना चाहिए। वर्त्तनो की बनावट ऐसी हो कि जिनको हम भीतर-बाहर से भली भांति साफ रख सकें। नक्काशीदार वर्त्तनो का व्यवहार करना भी ठीक नही; क्योकि इनमे जब मैल जम जाता है, तब ये आरोग्यता के लिए बड़े विघातक हो जाते हैं। इसके सिवाय देखने मे भी भद्दे जॅचते है।

रसोई के वर्त्तन—हम हिन्दुओ के घरो मे रसोई के वर्त्तन जितने सुन्दर और स्वच्छ होते है, उतने ईसाई, मुसल्मान, इत्यादि किसी जाति के लोगो मे नही होते। इसलिए इनके विरुद्ध कोई विशेष बात कहने-योग्य नही। परन्तु इस बात का ध्यान रहे कि जो वर्त्तन चूल्हे पर चढ़ाये जायॅ, उनमे—

(१) उष्णता चारो ओर ठीक ठीक और समान रूप से लगे।

(२) उनमे यदि लकड़ी की मूठ लगी रहे, तो उतारने मे सुविधा होगी।

पहली बात के लिए पतेली का व्यवहार करना विशेष सुविधा-जनक है; क्योकि इसकी पेंदी और पेट का आकार बराबर रहता है।

अतएव आंच ठीक लगती है; और थोड़े ही ईंधन से भोजन तैयार हो सकता है। इसके सिवाय पतेली के मांजने में परिश्रम भी कम पड़ता है।

लकड़ी की मूठ लगाना शायद हम लोगो मे अपवित्र माना गया है। इसके सिवाय चूल्हे मे लपट विशेष बढ़ने पर उसके जल जाने की भी सम्भावना रहती है। इसलिए सँडसी से काम लिया जाता है। परन्तु जिन घरो मे कोयले से भोजन पकाया जाता है, उन घरो मे यदि काठ की मूठ पतेलियो इत्यादि मे रखी जाय, तो कोई हानि नही।

बर्तनों की स्वच्छता

बर्त्तन मांजने और धोने का जो तरीका हम लोगो के यहां प्रचलित है, वह साधारणतया अच्छा है, परन्तु उसमे और भी जहाँ तक स्वच्छता रखी जा सके, अभीष्ट है। नौकर और नौकरानियाँ प्रायः सफाई की ओर कम ध्यान रखती है। इसलिए गृहिणी को उन पर निरीक्षण अवश्य रखना चाहिए। भिन्न-भिन्न धातुओ के बर्त्तन साफ करने की कुछ सुधारयुक्त तरकीबे नीचे दी जाती है।

चांदी के वर्तन—इन बर्त्तनो को साफ करने के लिए पहले गरम पानी मे डालकर धोना चाहिए। फिर सुखाकर उन पर साफ चूने का लेप करके सुखा लेना चाहिए। चूना सूख जाने पर फलालेन के कपड़े से उनको पोछ लो। ऐसा करने से उनका मैल छूट जायगा, और चमक भी बनी रहेगी। चांदी के वर्त्तनो को मिट्टी या बालू से मांजने की जरूरत नही। यदि उन पर नक्काशी हो, तो ब्रश अथवा कूँची का उपयोग करना चाहिए।

आलू के पानी मे डाल देने से भी चांदी के वर्त्तन चमक उठते है।

फूल के वर्त्तन—गीली राख से मांजने पर साफ चमकदार निकल आते है। राख को किसी कपड़े से वर्त्तन पर घिसना चाहिए। इसके बाद खद्दर के कपड़े से सूखी राख उन पर घिसकर पोछ लेना चाहिए।

पीतल के वर्त्तन—बालू और राख से घिसकर साफ किये जा सकते है। यदि धब्बे पड़ गये हों, तो नीबू के छिलको को नमक के साथ मलने से स्वच्छ हो जायँगे।

तांबे के वर्त्तन—इन वर्त्तनो को भी पीतल के वर्त्तनो की तरह साफ करके शुद्ध जल से धो डालना चाहिए। यदि भीतर बहुत मैल जम गया हो, तो आध सेर पानी पीछे एक चमचा वाशिंग सोडा (कपड़े धोने का) डालकर ख़ूब उबाल डालो।

तांबे के वर्त्तनो मे यदि बहुत ही जंग लग गया हो, तो "आक्ज़ेलिक एसिड" नामक विषैला पदार्थ, जो अँगरेज़ी ओषधि-विक्रेताओ के पास मिलता है, उसको पानी मे मिलाकर उसी पानी मे वर्तनो को भिंगो दो। इसके बाद उनको उपर्युक्त रीति से मल दो।

जस्ते के वर्त्तन—सिरके मे जरा कपड़ा धोने का सोडा अथवा चूना मिलाकर यदि जस्ते के वर्त्तन साफ किये जॉय, तो वे ख़ूब स्वच्छ हो जाते हैं।

लोहे के वर्त्तन—केवल राख तथा बालू से भी स्वच्छ किये जा सकते है। परन्तु यदि उनको ज़ंग से बचाकर रखना हो, तो चूना पोतकर रख छोड़ना चाहिए। इससे महीनों वे ज़ंग से बचे रहेगे।

साधारण टब और बालटियों मे जो चिकनाहट जम जाती है, उसको साफ करने के लिए खौलते पानी मे सोडा मिलाकर धोना चाहिए।

चीनी के बर्त्तन—चीनी के बर्त्तन अकसर अधिक टूटते हैं। इसलिए इनको टिकाऊ बनाने के लिए यह तरकीब है कि, पहले इनको पानी में डालकर उबाल लो; और फिर पानी मे ही ठंढे होने दो। इससे वे बहुत दिन तक चलेंगे।

इनको साफ करने के लिए भी गरम पानी का ही उपयोग करना चाहिए। पहले इनको गरम पानी मे डुबाये रखो, और फिर निकाल कर गीले कपड़े से घिसो। यदि उन पर नक्काशी हो, तो कूंची से साफ करो। इसके बाद फिर दुबारा गरम पानी मे डुबोकर खद्दर के रूमाल से पोछ लो।

कांच के वर्त्तन—ब्राउन पेपर (बादामी कागज) के टुकड़ों को साबुन के फेन मे भिगोकर कांच के वर्त्तनो पर रगड़ो, अथवा कच्चे आलू के गोल-गोल कतरे काटकर उनको गरम पानी मे डाल दो, और यही पानी कपड़े से बर्तनों पर रगड़ो। इन तरकीबों से कांच के बर्त्तन ख़ूब साफ हो जाते है। साफ करने के बाद यदि इनको सिरके के पानी मे एक बार धो डाला जाय, तो इनमे चमक अच्छी आ जाती है। धोने के बाद इनको सुखाकर रखना चाहिए।

आल्यूमिनियम के वर्त्तन—ये वर्त्तन प्रायः बहुत जल्दी काले पड़ जाते है। इनको साफ करने की सब से अच्छी तरकीब यह है कि एक मुलायम कपड़े के टुकड़े को निम्बू के रस मे भिगोकर उसी से इनको साफ किया जाय, और फिर गरम पानी से धो डाला जाय।

पत्थर के बर्त्तन—खड़िया और सज्जी को पानी में घोलकर कपड़े से पत्थर के वर्त्तनों पर रगड़ो, और फिर पानी में धोकर खद्दर के रूमाल से वर्त्तनों को पोंछकर रखो। इस तरकीव से पत्थर के वर्त्तनों के छिद्रों का भी मैल निकल जायगा।

काठ के वर्त्तन—काठ के वर्त्तनों का, जहां तक हो सके, कम उपयोग करना चाहिए, और यदि आवश्यकता ही हो, तो पहले उनको तेल मे सिझाकर तव उनका उपयोग करना चाहिए। अचार, खटाई, चटनी, खट्टा दही, इत्यादि रखने के लिए इन वर्त्तनों का उपयोग किया जाता है। जव इनको साफ करना हो, तव गरम पानी मे इनको वहुत देर तक डाल रखो, और फिर अँगोछे से पोंछकर सुखाकर रखो, क्योंकि गीले रहने से इन वर्त्तनो मे कीड़ा इत्यादि लग जाता है।

मिट्टी के वर्त्तन—इन वर्त्तनो के विषय मे भी उपर्युक्त नियम का ही पालन करना चाहिए। जिस तरह से हो, स्वच्छता सर्वथा अभीष्ट है।

वर्त्तनों पर क़लई करना

इसके लिए सिर्फ रांगा और नौसादर दो वस्तुओ की आवश्यकता है। पहले लगभग दो तोला नौसादर लेकर आध सेर पानी मे डालकर आग पर रख दे। जव सारा पानी भाफ वनकर उड़ जाय, और केवल नौसादर नीचे रह जाय, तव उसको निकालकर महीन पीसकर रख छोड़े। इसके बाद जिस वर्त्तन पर कलई करना हो, उसको धो-माँजकर चमकीला वना ले। फिर उस वर्त्तन को

कोयले की जलती हुई आग पर रखे। जब वर्तन ख़ूब तप जावे, तब समसी से अच्छी तरह दबाकर उठावे; और रांगे का टुकड़ा लेकर पात्र के कई स्थानो पर थोड़ा-थोड़ा रगड़ दे। रगड़ते ही रॉगा पिघलकर वर्त्तन पर वहने लगेगा। यदि रॉगा न वहे, तो समझ लेना चाहिए कि पात्र भली भॉति तपा नही है। ऐसी दशा मे उसको फिर और ख़ूब तपाना चाहिए। इसके बाद रुई या पहला का एक जूना (जो पहले ही से तैयार रखा हो) लेकर उसको पिसे हुए नौसादर पर रखे। नौसादर उसमे लिपट आवेगा। फिर उस नौसादर को पात्र के ऊपर झाड़ दे, और उसी जूने से पात्र को मलने लगे। परन्तु उपर्युक्त सम्पूर्ण क्रिया ख़ूब शीघ्रता-पूर्वक होनी चाहिए। पात्र को घुमाता जावे, और चारो ओर मलता जावे। स्मरण रहे कि तपे हुए पात्र पर उँगली इत्यादि न छूने पावे, क्योंकि जलने का भय है। जूने के सहारे से ही सब काम होना चाहिए। जूना काफ़ी बड़ा और मोटा होना चाहिए। अस्तु। पात्र रगड़ते-रगड़ते चमकने लगेगा, और क़लई चढ़ जायगी। यदि पात्र के भीतर क़लई करनी हो, तो भीतर हाथ कभी न डालना चाहिए, बल्कि एक दूसरी समसी से जूने को पकड़कर बर्त्तन के भीतर डालकर उपर्युक्त सब क्रिया बड़ी सावधानी के साथ करनी चाहिए। इसी तरीक़े से बहुत थोड़े ख़र्च मे बर्त्तनो पर क़लई की जा सकती है। नवसिखे लोगो को पहले कटोरे इत्यादि पर क़लई करने का अभ्यास करके तब अन्य बर्त्तनो पर करना चाहिए। अच्छा अभ्यास हो जाने पर जलने का भय नही रहता; और काम मे सफ़ाई आती जाती है।

बर्तन रखने का प्रबन्ध

सर्वसाधारण लोगों के घरो मे वर्तन रखने का कोई सुव्यवस्थित प्रबन्ध नही रहता । प्राय वर्तन इधर-उधर अस्तव्यस्त पड़े रहते है, अथवा किसी-किसी घर मे एक जगह तख्ते पर उलटे-सीधे रख दिये जाते है । इससे सब वर्तन परस्पर रगड़कर ख़राब हो जाते हैं, अथवा घर की धूल उड़कर उन पर जम जाती है । वर्तनो के इधर-उधर पड़े रहने से घर की शोभा भी मारी जाती है ।

इसलिए वर्तनो को रसोईघर के पास आलमारी अथवा दीवाल मे तख्ते लगाकर सुन्दरता के साथ रखना चाहिए । पतेलियाँ, बटलोइयाँ, लोटे-गिलास, कटोरे-कटोरियाँ, इत्यादि बर्त्तन अपनी-अपनी श्रेणी मे बाक़ायदा लगा देने चाहिए । थाल, थालियाँ, तस्तरियाँ, इत्यादि आलमारी के भीतर की ओर किसी लकड़ी की खूटी के आधार पर खड़ी कर देनी चाहिए । आलमारी मे लगभग तीन अंगुल चौड़ी एक खपच्ची लगाकर उसी के अन्दर चमचा, चमची, चिमटा, करछुली, सँड़सी इत्यादि के समान वर्त्तन अटकाकर रखने चाहिए । चाकू, कैंची, हँसिया इत्यदि शाक-भाजी काटने के औज़ार भी इसी तरह रखे जा सकते है । पूजा के बर्त्तन स्वच्छता के साथ पूजा-घर मे रखने चाहिए ।

सारांश यह है कि, बर्त्तन यदि व्यवस्थिति रूप से रखे जॉयगे, तो वे सुरक्षित रहेगे, और उनके अस्तव्यस्त पड़े रहने से घर [illegible] दिखाई देगा । प्रत्येक वस्तु के रखने के लिए घर मे खास-ख़ास स्थान होना चाहिए, और जहॉ उस वस्तु का काम

हो गया कि फिर वह अपने स्थान पर अवश्य पहुँच जानी चाहिए। जिस गृह की गृहिणी अपने गृह की वस्तुओ को यथास्थित रखना नहीं जानती, वह गृह जङ्गल की तरह मालूम होता है। इसलिए सुख-शान्ति, सादगी और शोभा की ओर प्रत्येक गृहिणी का ध्यान रहना चाहिए।

चौथा अध्याय

चिराग़-बत्ती

अँगरेज़ी सभ्यता ने जहाँ हमारी अनेक उपयोगी स्वदेशी चीज़ों का नाश किया है, वहाँ हमारी देशी चिराग़-बत्ती की पद्धति का भी सर्वथा नाश कर दिया है। हमारे देश मे तेलहन की वस्तुओ की कमी नही है। रेंड़ी, तिल, तिली, राई, सरसों, अलसी, बिनौला, मूँगफली, नारियल, कुसुम या बर्रे, सेहुवाँ, नीम का गल्ला, इत्यादि अनेक तेल के पदार्थ भारतवर्ष की वसुन्धरा से उत्पन्न होते है। परन्तु इनमे से अधिकाँश पदार्थ विदेशी व्यापारी हमारे हाथ से अन्यान्य कार्यों के लिए ले लेते है; और हमारे देश मे इनका बहुत कम उपयोग होता है। जलाने के काम मे तो अब विशेषकर मिट्टी का तेल ही घर-घर दिखाई देता है।

खुले हुए दीपक—मिट्टी और पीतल के, पुरानी चाल के,

दीपको का तो अब प्राय. बिलकुल ही अभाव हो गया है। उनकी जगह पर अब कई तरह के लैम्प और लालटेन चल गये हैं। देहात के ग़रीब गृहस्थ खुली हुई मिट्टी या टीन की डिब्बियो मे मिट्टी का तेल जलाते है। इनमे काँच की चिमनी नही लगाई जा सकती। इन डिब्बियो से धुआँ बहुत निकलता है, जो मनुष्यों की नाक और मुँह के द्वारा भीतर पैठकर बहुत नुक़सान पहुँचाता है। घर के जिस भाग मे यह डब्बी जलाई जाती है, उसकी छत, दीवाल और ताक़ इत्यादि काले पड़ जाते है। शहरो मे खोंचेवाले प्रायः इसी डब्बी का उपयोग करते है, और उनका सौदा धुएँ की कालिख से बिलकुल ख़राब हो जाता है। हाँ, इस डब्बी के जलाने से तेल के ख़र्च मे कुछ किफायत अवश्य होती है, पर इस लाभ को देखते हुए इससे होनेवाली हानि बहुत अधिक है। इसलिए यह दीपक सर्वथा त्याज्य है।

खुले हुए मिट्टी के दीपक, जिनमे रेंड़ी, सरसों, कुसुम इत्यादि का तेल जलाया जाता है, उपर्युक्त मिट्टी के तेलवाले दीपको से अच्छे होते है, किन्तु तेल गिरने के कारण दीवाल और ताक़ इससे ख़राब हो जाते है। काठ की दीवटो पर रखकर उनका उपयोग करना अच्छा है। हां, बरसात मे इन दीपको के तेल मे गिरकर पतिंगे बहुत मर जाते है। इसलिए देशी कांच की कन्दीलो के अन्दर इन दीपको का जलाना बहुत उपयोगी है। पर खेद की बात है कि मिट्टी के तेल का प्रचार बहुत अधिक हो जाने के कारण हमारे ये दीपक दिन पर दिन उठते जाते है। किसान और गृहस्थ लोग यदि फ़सल पर साल भर के लिए रेंड़ी इत्यादि रख लिया करे, और

उसी का तेल दीपकों में जलाया करे, तो खर्च में किफायत हो; और विदेशी तेल के जलाने से जो हानि होती है, उससे भी बच जॉय।

लैम्प और लालटेन—जो लोग उपर्युक्त प्रबन्ध करने में सर्वथा असमर्थ हैं; उनको लैम्प और लालटेनो से काम लेना ही पड़ेगा। इसलिए उनको निम्न लिखित बातो पर विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए:—

(१) लैम्पो और लालटेनो की सफाई और इनका जलाना, इन मे तेल भरना, इत्यादि सब काम एक ही व्यक्ति के हाथ मे रहना चाहिए। यदि कोई समझदार नौकर घर मे न हो, तो उत्तम तो यही है कि गृहणी इस काम को स्वयं ही अपने हाथ मे रखे।

(२) इनकी सफाई और तेल इत्यादि भरने का काम दिन रहते ही कर लेना चाहिए। अँधेरे मे अथवा लैम्प इत्यादि के प्रकाश मे तेल उलटने-पुलटने में एक प्रकार का भय ही रहता है। यह काम दरी, फरश, मेज, इत्यादि से एक ओर हट कर ही करना चाहिए, क्योंकि लैम्प के तेल के धब्बे बड़ी कठिनता से दूर होते हैं, और कभी-कभी आग लग जाने का भी भय रहता है।

(३) जो लैम्प और लालटेनें प्रति दिन काम मे आती हो, उनको प्रत्येक दिन सबेरे तीन-चौथाई तेल से भर लेना चाहिए। कम तेल होने से बहुधा बड़ी हानि उठानी पड़ती है। तेल को सीधा बोतल से कभी न डालकर सदा पीक-द्वारा ही लैम्प मे भरना चाहिए। अन्यथा तेल के छींटे बाहर गिरने अथवा लैम्प के ऊपर तक भर जाने से तेल के बाहर बह जाने का डर रहता है। यह भी बहुत आवश्यक

है कि मिट्टी का तेल बढ़िया हो। घटिया दरजे का तेल जलाने से कोई लाभ नही होता क्योकि वह बहुत जलता है, प्रकाश धीमा देता है, धुआँ बहुत देता है; और कभी-कभी भक से जल उठने के कारण आग लग जाने का भी भय रहता है। लालटेन और लैम्प इससे बहुत खराब हो जाते है। बढ़िया तेल की पहचान यह है कि वह पानी के समान स्वच्छ दिखाई देता है, और उसकी रोशनी बहुत साफ होती है, और गन्ध भी बहुत कम होती है।

(४) इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि बत्ती लैम्प में ठीक-ठीक आती हो। न बहुत ढीली हो, न बहुत कड़ी। क्योकि यदि बत्ती ढीली रहेगी, तो उसके आसपास जगह छूटी रहेगी, और हवा भरने के कारण दीपक की लौ फड़फड़ाती रहेगी, और यदि बत्ती बहुत कड़ी रहेगी, तो वह ऊपर नीचे ठीक-ठीक चढ़ेगी नही। बत्ती इतनी लम्बी हो कि लैम्प के नीचे तक पहुँच जाय, एक बत्ती प्रायः तीन मास चलनी चाहिए। इसके बाद उसको बदल देना ही अच्छा है। नई बत्ती को चढ़ाने के पहले उसके ऊपर के सिरे को तेल से भिगो लेना चाहिए। बत्ती का ऊपरी सिरा जब बहुत जल जाता है, तब उसे कैंची से काटने की जरूरत पड़ती है। पर जहाँ तक हो सके, बत्ती को कैची से न काटकर किसी कड़ी चीज से बराबर झाड़ कर नलकी के साथ-साथ बराबर कर देना चाहिए। ऐसा करने से भी जब बत्ती बराबर न आवे, तब बड़ी सावधानी से उसे गोलाई के साथ कैची से काटकर बराबर करना चाहिए। बत्ती के काले काले टुकड़े यदि बर्नर (जिसमे बत्ती जलती है) मे गिर पड़े हो, तो उनको हटाकर साफ कर देना चाहिए। इसके बाद लैम्प

को ऊपर से कपड़े से खूब पोछ देना चाहिए, जिससे ऊपर गिरा हुआ तेल और मैल इत्यादि साफ हो जाय।

(५) समय-समय पर लैम्प और लालटेन के सब पुर्जों को अलग अलग करके साफ करते रहना चाहिए। सप्ताह मे कम से कम एक बार लैम्प से तेल निकाल कर उसके अन्दर का भाग साबुन के गरम पानी से साफ करना चाहिए। इस पानी मे थोड़ा सा अमोनियां डाल देने से लैम्प भीतर से बिलकुल साफ हो जायगा। बर्नर इत्यादि बाहरी पुर्जों को साफ करने के लिए उनको सोडे के पानी मे उबालना चाहिए, और फिर गरम पानी से ही खूब धोकर कपड़े से पोछ कर सुखा लेना चाहिए।

(६) चिमनी और हांडी को खूब साफ रखना चाहिए। यदि ये बहुत मैली हो गई हो तो साबुन के गरम पानी मे १५ मिनट तक इनको भीगने दो। इसके बाद कपड़े से भीतर-बाहर इनको पोछ डालो। यदि फिर भी काले धब्बे इन पर बने रहे, तो स्प्रिट लगाकर उनको साफ कर डालो। चिमनी को धोने के बाद उसको खूब सुखा लेना आवश्यक है, क्योकि ऐसा न करने से उसके तड़क जाने की आशंका है। चिमनी मे भीतर-बाहर चूना पोत कर, सूख जाने पर, उसको कपड़े से रगडकर साफ कर लो। ऐसा करने से उसके धब्बे इत्यादि निकल जायँगे।

(७) यदि लैम्प ठीक-ठीक न जलता हो, अथवा जलने में दुर्गन्ध या बदबू आती हो, तो इसके निम्न-लिखित कारण हो सकते हैं:—

(क) तेल बहुत भर दिया गया है, जो जलने पर गरम हो कर इधर-उधर फैल पड़ा है।

(ख) तेल भरने के बाद बर्नर को भली भांति कपड़े से पोछा नही गया।

(ग) बत्ती ठीक-ठीक लैम्प मे आती नही; अथवा वह भली भांति काटी नही गई।

(घ) घटिया तेल बर्त्ता गया है।

(ङ) लैम्प के सब पुर्जे अपनी-अपनी जगह पर ठीक बैठे नही है।

(८) लैम्प की बत्ती को जलाने पर पहले तुरन्त ही उसको नीचा कर देना चाहिए; और इसके बाद चिमनी या ग्लोब (हांडी) लगाना चाहिए। चिमनी लगाने के बाद बत्ती को कुछ अवकाश के साथ धीरे-धीरे ऊपर चढ़ाना चाहिए, क्योंकि ठंढी चिमनी मे एक-दम तेज आँच लगने से वह प्राय तड़ककर टूट जाती है।

(९) चिमनी और हांडी असावधानी के कारण अकसर फूट जाती है। इनके मजबूत बनाने का एक उपाय है। चिमनियों को व्यवहार मे लाने के पहले, एक पतेले के भीतर आसपास घास रख कर बीच मे चिमनी को रख दो, और फिर पतेले मे इतना पानी भरो कि चिमनी डूब जावे। फिर इसके बाद पतेले को चूल्हे पर रखकर नीचे से मन्द आँच देकर धीरे-धीरे पानी को उबलने दो। फिर चूल्हे के नीचे की आँच को क्रमश कम करते हुए पानी को - होने दीजिए। इसके बाद चिमनी को बाहर निकाल कर कपड़े पोछकर सुखा लीजिए। काँच की चिमनियो और हांडियों पर

इस प्रकार का प्रयोग करने से उनमे कुछ मजबूती आजाती है; और वे अचानक टूटती नही। उनको बहुत तेज़ ठंढक और बहुत तेज़ ताप से सदैव बचाये रहना चाहिए। तेज़ धूप मे भी काँच का बर्तन तड़क सकता है।

(१०) मिट्टी के तेल के दीपक जलाने मे कभी-कभी दुर्घटनाएँ हो जाती है। इनसे बचने के लिए "सेफ़्टी लैम्प" का उपयोग करना अच्छा है। इनमे भी यद्यपि मिट्टी का ही तेल जलाया जाता है, तथापि यदि ये दीपक अचानक गिर जाते है, अथवा उलट जाते हैं, तो इनकी ज्योति आप ही आप बुझ जाती है। इसलिए दुर्घटना होने का भय नही रहता। फिर भी यदि मिट्टी के तेल के दीपको के अचानक भडक उठने के कारण आग लग जावे, तो उस पर पानी कभी न डालना चाहिए, क्योंकि मिट्टी का तेल पानी के ऊपर उतराने लगता है; और उसका जलना बन्द नही होता। इसके सिवाय पानी की प्राणप्रद वायु भी उष्णता के योग से पृथक्करण को प्राप्त होकर आग को भड़काती है। इसलिए इस प्रकार की आग लगने पर उसके ऊपर तुरन्त कोई कम्बल, दोहर या अन्य कोई मोटा सा कपड़ा डाल देना चाहिए। इससे बाहर की हवा आग मे न लग सकेगी, और आग आपही आप बुझ जायगी। मिट्टी के तेल मे जो एक प्रकार का दाहक पदार्थ होता है, वह बहुत ही हलका और प्रवाही होता है। यहां तक कि वह अन्य तेलो के ऊपर भी उतराता है—पेंदी मे वह कभी नही जाता। इसलिए उसके जलने पर—आग बुझाने के लिए—हवा का प्रवाह बन्द करना ही एक मुख्य उपाय है। मिट्टी, बालू और चूने की धूल ऊपर से डाल देने पर भी

यह बुझ सकता है। मिट्टी का तेल भडक उठने पर खिड़कियाँ इत्यादि बन्द करके हवा का प्रवाह पहले ही बन्द कर देना चाहिए।

मोमबत्ती—मोमबत्ती की रोशनी बहुत साफ और ठंढी होती है। आजकल बाज़ार मे बहुत प्रकार की विलायती मोमबत्तियां आती हैं; पर इनको न खरीदकर स्वदेशी बडी बत्तियाँ खरीदना अधिक उपयोगी है। मोमबत्ती के जलाने मे खर्च अधिक पड़ता है; और इसी लिए इसका प्रचार कम है। बढ़िया मोमबत्ती जलाने मे प्रति घंटा आध आने का खर्च पड़ता है।

यदि मोमबत्ती जलाना हो तो उसका 'स्टैंड' अवश्य रखना चाहिए। यह पीतल का स्प्रिंगदार बना होता है। बिना स्टैंड के मोमबत्ती जलाने से, मेज़ो और फर्श इत्यादि पर मोम टपकने से, उसकी सफाई करने मे बड़ी दिक्कत पड़ती है।

मोमबत्ती जलाने के स्टैंड प्रतिदिन राख या बालू से मॉज करके सूखे कपड़े से रगड़कर पोछ देने चाहिए। इससे उनमे खूब चमक आती है। उसके स्प्रिंग को अलग निकालकर उसमे चिपका हुआ मोम साफ करना चाहिए; और फिर ब्रश से उसके भीतरी भाग को झाड़ देना चाहिए। सफाई रखने से रोशनी अच्छी होती है; और स्टैंड बहुत दिन तक ख़राब नही होते।

गेस के दीपक—इन दीपको के लिए जो गेस या धुआं तैयार किया जाता है, वह विशेषकर पत्थर के कोयले से निकाला जाता है। मोमबत्ती, मिट्टी का तेल और अन्य सब तेलो की अपेक्षा इस धुएँ के दीपको का प्रकाश विशेष उज्ज्वल होता है। खर्च भी इसमे विशेष आता है। आजकल प्रायः लोग बड़ी-बड़ी सभाओ, व्याह-शादियो

और जलूसो मे गेस के हण्डे की रोशनी से काम लेते है। इन दीपको से कई हानियाँ भी है; और इसी कारण घरों मे इनका प्रचार नही है। मुख्य-मुख्य हानियाँ नीचे दी जाती है :—

(१) धुएँ के दीपको में प्रकाश इतना अधिक होता है कि घरो में प्राय: उतने प्रकाश की आवश्यकता नही होती।

(२) धुएँ के दीपको से अन्य दीपको की भाँति कारबोनिक एसिड और भाफ तो निकलती ही है, किन्तु इसकेअतिरिक्त "सल्फरस एसिड" नामक एक अन्य पदार्थ भी उनसे निकलकर चारो ओर फैल जाता है, और यह पदार्थ स्वास्थ्य के लिए बहुत ही हानि-कारक है।

(३) उक्त पदार्थ के कारण कमरे के चित्रो, पुस्तको और पौधो के गमलो, इत्यादि को भी हानि पहुँचती है, और वे खराब हो जाते है।

(४) रात को सोते समय अन्य दीपको की भांति इस दीपक की ज्योति मन्द करके नही सो सकते; क्योकि इसकी नलिका से जो गेस निकलता है, वह उस मन्द ज्योति से जल नही सकता, बल्कि वह वैसा ही कच्चा निकलकर तमाम कमरे मे फैल जाता है; और सोनेवाले मनुष्यो की साँस के साथ भीतर चला जाता है।

(५) कभी-कभी ऐसा होता है कि वह मन्द-ज्योति-दीपक वायु के योग से गुल हो जाता है; और नलिका का मुख खुला रहने के कारण कच्चा धुआँ फिर भी बाहर निकलता रहता है। इस प्रकार सोते हुए मनुष्यो की साँस के साथ यह विषैला पदार्थ भीतर जाकर जम जाता है; और स्वास्थ्य को बहुत ही हानि पहुँचाता है।

उपर्युक्त कठिनाइयो के कारण ये दीपक घर में जलाने के लिए निरुपयोगी है। परन्तु जैसा हम ऊपर कह चुके हैं, नाटक-घर, व्याख्यान-शालाओ, रात्रि-पाठशालाओ और अन्य सार्वजनिक स्थानो मे इन दीपको का उपयोग लाभदायक हो सकता है। परन्तु इनसे जो दूषित वायु निकलती है, उसके वाहर निकालने का प्रवन्ध उपर्युक्त स्थानो मे भी होना आवश्यक है। इतना होने पर भी यदि किसी को अपने घर मे इन दीपको का उपयोग करना हो, तो सोने के पहले इस दीपक का काक खूब मजवूती से वन्द कर देना चाहिए, और इसके वाद फिर गेस-मिटर वन्द करना चाहिए। गेस की नली, जो घर के अन्दर से गई हो, उसको प्रति दिन सुवह देखना चाहिए, और यदि उसमे कही दराज इत्यादि हो गई हो, तो तुरन्त उसे वन्द कर देना चाहिए।

विजली के दीपक—वड़े-वड़े शहरों मे अव हमारे देश मे भी विजली की रोशनी धनवान लोग अपने घरों मे लेने लगे है। विजली की रोशनी मे खर्च अधिक पड़ता है। इसमे यह सुविधा नही है कि दीपक को चाहे जहाँ उठाकर लगा लें। प्रत्येक कमरे के लिए अलग-अलग प्रवन्ध करना अनिवार्य है। विजली की रोशनी स्वच्छ होती है। पर इसमे गर्मी विशेष होती है, और नेत्रो के लिए भी हानिकारक है। इस रोशनी का अभी तक सम्पूर्ण देश मे प्रचार नही हुआ है, और न अभी शीघ्र हो सकेगा। इसलिए इसके विषय मे विशेष लिखना अनावश्यक है।

अस्तु। भिन्न भिन्न प्रकार के दीपकों के लिए घर मे स्थान नियत होना चाहिए। हाथ मे लेकर घूमने के दीपक अलग होने

चाहिएं । दीवालगीर, टांगने के दीपक, जमीन पर अथवा मेज पर रखने के दीपक हाथ मे लेकर इधर-उधर घूमना ठीक नही है। दीपको को गुल करने के वाद जहां के तहां ले जाकर रख देना चाहिए।

जहां तक हो सके, देशी दीपको का ही व्यवहार वढ़ाना चाहिए। खेद की वात है कि जिस देश मे मणियो के स्वदेशी दीपक किसी समय जलते थे, आज घर-घर मिट्टी के तेल के बदबूदार दीपको का प्रचार होगया है। यदि हमारे देश-भाई फिर अपनी प्राचीन सभ्यता पर आजावे, और अपने देशी पदार्थों का आदर करने लगे, तो उनका और उनके देश का वड़ा कल्याण हो।

पांचवां अध्याय

नौकर-चाकर

साधारण गृहस्थ और गृहिणियां तो प्रायः अपने घर का काम आप ही कर लिया करती है, परन्तु वड़े गृहस्थो को अपने घर और वाहर के काम के लिए नौकरो की जरूरत पड़ती है। प्राय देखा जाता है कि नौकर और नौकरानियां अच्छी नही मिलती। लोहार, वढ़ई, सोनार, चमार, राज, नाई, धोवी इत्यादि का पेशा करनेवाले लोग अपने वाप-दादे से उक्त व्यवसायो की शिक्षा पाकर अपने-अपने काम मे होशियार हो जाते है; परन्तु घराऊ काम करनेवाले नौकरो

को इस प्रकार से कोई पैतृक शिक्षा भी नही मिलती। अतएव जो नौकर-चाकर घर का काम करने के लिए मिलते है, उनसे मालिक और मालकिन सन्तुष्ट नही रहती। अनाड़ी नौकर, मालिक की रुचि को न पहचानकर, उलटा-पुलटा काम कर डालते है; और इसलिए अकसर घर के मालिक और मालिकिनो को, परेशान होकर, उन पर क्रुद्ध होना पड़ता है। इसलिए हमारी पाठशालाओ मे यदि घर के काम-काज की भी व्यावहारिक शिक्षा लड़के और लड़कियो को मिलने लगे, तो घराऊ कार्यों मे बहुत-कुछ सुविधा हो सकती है। परन्तु खेद की बात तो यही है कि हमारे देश मे ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य और शूद्र सभी जाति के लोग स्कूली शिक्षा प्राप्त करके बाबू ही बनना चाहते है। जो लोग उच्च शिक्षा प्राप्त करते है वे वकील, बैरिस्टर, डाक्टर या डिप्टी-कलेक्टर होने की आशा रखते है। वर्ण-व्यवस्था का कोई खास नियम-निर्बन्ध न होने के कारण सुशिक्षित घराऊ सेवक मिलना बिलकुल असम्भव है। 'महराज' या 'महराजिन' जो रोटी बनाने का काम करती है, वे भी अशिक्षित होती है, और 'महरा' या 'महरी' जो घर का नीचे दरजे का काम करती है, वे भी अशिक्षित होती है। परन्तु इसका कोई इलाज नही है।

जो हो, घराऊ काम करनेवाले नौकर और नौकरानियो मे यदि सदाचार और ईमानदारी होगी, तो मालिक और मालकिन के सद्-व्यवहार से वे अपने कार्य मे थोड़े ही दिनो मे दक्ष हो सकते है। अच्छे नौकर मे निम्नलिखित गुण होते है:—

(१) वह यह बात भली भाँति समझता है कि अमुक कार्य

अमुक ही प्रकार से क्यो करना चाहिए, और अमुक प्रकार से क्यो न करना चाहिए।

(२) वह स्वयं सफाई के साथ रहता है ; और जो काम करता है, उसको भी सफाई के साथ करता है।

(३) उसके कामो मे व्यवस्था और टीपटाप रहती है ; और उसके कपड़े-लत्ते तथा उसकी रहन-सहन भी व्यवस्थित होती है।

(४) उसका स्वभाव मिलनसार और सरल होता है।

(५) उसमे आज्ञा पाते ही काम करने की फुर्ती और उत्सुकता होती है।

(६) काम मे व्यवस्था, फुर्ती और नियमितपन, ये तीनो गुण होते है।

(७) जिस काम को कर सकता है, उसके लिए कभी आना-कानी नही करता, और जो कार्य उससे नही हो सकता, उसके लिए झूठी उत्सुकता नही दिखलाता।

(८) मालिक की मर्ज़ी को पहचानता है।

(९) मालिक के हित के लिए सदैव दक्ष और सावधान रहता है।

बाहर-भीतर का सब काम सम्हालने वाला एक ही सच्चा नौकर भिन्न-भिन्न कामो को सम्हालने वाले बहुत से नौकरो से कई गुणा अच्छा है। इस प्रकार का नौकर यदि सौभाग्य से किसी मालिक को मिल जाता है, तो उसका बहुत सा ख़र्च बच जाता है, और भिन्न-भिन्न नौकरो के कामो की देख-भाल की झंझट भी बच जाती है। परन्तु हिन्दू लोगो मे जाति-भेद की प्रथा बहुत ही मजबूत होने के

कारण एक ही नौकर से काम नही चल सकता। रसोई के काम के लिए ब्राह्मण जाति का नौकर सब रखते है। दूसरे कामो के लिए शूद्र जाति का भी नौकर रख लिया जाता है। इस प्रकार दो नौकर आवश्यक हो जाते है। अति प्राचीन काल मे हिन्दुओ मे भोजन-पान के विषय मे इतना भेद नही था। छुआ-छूत के आजकल के से विचार नही थे। सब जातियां मे प्रायः भोजन बनाने का कार्य अपने घर की स्त्रियां ही किया करती थी। महारानी सीतादेवी जी भी अपने घर के लिए रसोई आप ही बनाती थी। ज्यो-ज्यो लोगो मे विलासिता बढ़ती गई, त्यो-त्यो लोग रसोई बनाने के लिए भी नौकर रखने लगे। पर हमारा जहां तक विचार है, ब्राह्मण लोगों का काम रसोईगिरी की नौकरी का कभी नही था। यह कार्य विशुद्ध शूद्रो से ही लेते होगे, और इसी लिए आजकल भी जो ब्राह्मण रसोई बनाने की नौकरी करते है, वे समाज मे अच्छी दृष्टि से नही देखे जाते। और अब तो ब्राह्मण लोग सभी नीच से नीच काम करने लगे है। अस्तु। सब वर्ण यदि अपने आचार को शुद्ध कर लेवे, और अन्तःकरण तथा शरीर की शुद्धता पर पूरा पूरा ध्यान रखे, जाति-भेद और छुआ-छूत के कठोर बंधन कुछ ढीले हो, तो ब्राह्मणेतर जातिया से भोजन बनाने का कार्य लेने मे भी कोई बाधा दिखाई नही देती।

नौकरो के साथ घर की मालकिन और मालिक को बहुत ही उदारता के साथ बर्त्ताव करना चाहिए। नौकर के साथ ऐसा कोई व्यवहार न किया जाय, जिससे उसका चित्त कुठित हो। क्योकि यदि चिढ़ जायगा, तो वह मालिक को बहुत नुकसान पहुँचा

सकता है। नौकर को वेतन ठीक समय पर देना चाहिए, और आवश्यकता पड़ने पर यदि उसको कुछ विशेष रूप से भी सहायता कर दी जायगी, तो वह बहुत प्रसन्न रहेगा। घर की मालकिन को उचित है कि वह नौकर को सदैव भोजन-दान भी करती रहे। भोजन पा जाने से नौकर बहुत सन्तुष्ट रहते है। पर ध्यान मे रहे कि उनको सड़ा-बुसा अन्न कभी न दिया जाय; क्योकि ऐसा करने से नौकर की श्रद्धा कम हो जाने की सम्भावना है। यदि बासी भोजन देने की आवश्यकता ही पड़ जाय तो, बहुत सड़ा-गला न हो। कम से कम ऐसा अवश्य हो कि जिसको हम स्वय खा सकते है। भोजन के बहुत से ऐसे पदार्थ होते है, जो एक रात रखने से ही बुस जाते हैं। और बहुत से ऐसे भी होते है, जो कई रात बसने से भी ख़राब नही होते। जो पदार्थ सड़-बुस गये हो, उनको मेहतर तक को भी न देना चाहिए। घर के पाले हुए कुत्ते को अथवा पशुओ को देने मे कोई विशेष हानि नही। सब से अच्छा तो यही होगा कि, भोजन इतना अधिक न बनाया जाय कि जिसको सड़ने-बुसने की नौबत आवे। ऐसे निषिद्ध पदार्थ यदि किसी प्राणी को न देकर बाहर भी फेक दिये जायँगे, तो भी वे रोग के कीटाणु जनता मे फैलावेंगे। इसलिए गृहिणी को इस विषय मे पूरी सावधानी से काम लेना चाहिए।

छठवां अध्याय

गाय-भैंस

जो गृहस्थ प्रबन्ध कर सकते है, उनको अपने घर मे एक-दो गौ या भैस इत्यादि दूध देनेवाले जानवर ज़रूर रखने चाहिएं। आज-कल पैसा ख़र्च करने पर भी शुद्ध घी और दूध नही मिल सकता। जो मिलता भी है, वह बहुत महँगा। इसलिए गृहस्थी मे यदि एक दो अच्छी सी गौ या भैंसे पाल ली जायँ, तो गोरस का आराम रहेगा। घर मे दूध होने से दूध, घी, दही, मट्ठा, मक्खन, सब चीजे अपनी रुचि के अनुकूल प्राप्त कर सकते है; और घर की बनी हुई ये सब चीजें विशुद्ध होगी। पैसा खर्च करके उपर्युक्त अशुद्ध चीज़े ख़रीदना मानो जान-बूझ कर अनेक रोगो को मोल लेना है; क्योकि उपर्युक्त अशुद्ध बाजारू चीज़े हमारे बच्चो को और सारे कुटुम्ब को, रोगी बना देती है। इसलिए सब गृहस्थो को गौ या भैंस पालकर सम्पूर्ण गोरस का प्रबन्ध अपने घर मे ही कर लेना चाहिए।

पशुओं को बाँधने की जगह—हमारे देश मे पशुओ को घर मे ही अथवा घर के पास किसी स्थान मे बाँधने की चाल है; पर आरोग्यता की दृष्टि से यह चाल अनिष्ट है; क्योकि पशुओं के गोबर और मूत्र इत्यादि के सड़ने से हवा खराब हो जाती है। कुछ अनुभवी आरोग्य-शास्त्र-वेत्ताओ का मत है कि बस्ती भर के

सब लोगो के पशुओ को बॉधने के लिए बस्ती के बाहर एक सार्वजनिक स्थान होना चाहिए ; और उसी जगह ले जाकर सब लोगों को अपने-अपने पशु बॉधने चाहिए। वास्तव मे यह विचार अच्छा है ; और श्रमविभाग के सिद्धान्तानुसार यदि ऐसी संस्थाओ का प्रबन्ध किया जाय, तो खर्च मे भी बहुत कुछ किफायत हो सकती है। प्रत्येक घर मे पशुशाला अलग-अलग बनवानी पड़ती है, पशुओ का प्रबंन्ध करने के लिए अलग-अलग नौकर रखने पड़ते हैं, उनके खाने-पीने की वस्तुओ का संग्रह भी अलग अलग करना पड़ता है। उपर्युक्त प्रबन्ध से यह सब दिक्कत और बस्ती की गन्दगी भी दूर हो सकती है। परन्तु यह प्रबन्ध हम लोगो की एकता पर अवलम्बित है। इसलिए जब तक हम लोग मिलकर काम करना न सीख लेवे, तब तक हम लोगो को अपने अपने पशुओ का प्रबन्ध भी अलग ही अलग करना पड़ेगा।

अस्तु। जहाँ तक हो सके, जानवरो को घर के भीतर न बॉधना चाहिए। उनको बांधने की जगह घर से कुछ दूर पर अलग होनी चाहिए। वह साफ और सूखी हो। आसपास की जमीन से कुछ ऊँची हो ; और यदि पक्की हो, तो और भी अच्छा। इससे वहॉ नमी रहने का डर नही रहेगा। पशुशाला की दीवाले भी हरे, नीले, पीले इत्यादि सुन्दर रगों से रॅगी होनी चाहिए ; क्योकि इस प्रकार के रंगों को देखकर जैसे हमारी दृष्टि को सुख होता है, वैसे ही पशुओ को भी होता है। पशुशाला की दीवाले केवल सफेद रंग से कभी न पोतना चाहिए , क्योंकि इससे पशुओ की दृष्टि पर बुरा असर पड़ता है। हवा और रोशनी भी काफी होनी चाहिए ; पर

रोशनी इतनी अधिक न आने पावे कि जानवरों की आँखें चकमका जावे। जानवरों को बहुत पास-पास अथवा इस तरह न बाँधना चाहिए कि वे गर्दन भी न फिरा सके। पशुशाला की सफाई का पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिए। जानवरों का मल-मूत्र और उससे भीगी हुई घास या चारा इत्यादि साफ करके बस्ती के बाहर दूर डाल देना चाहिए। सड़ांध या बदबू उत्पन्न न होने पावे। मनुष्यो की तरह जानवरों के सुख और आरोग्य का भी पूरा-पूरा ध्यान रखना आवश्यक है।

पशुओ की सेवा—गौ और भैंस इत्यादि जानवरों को नित्य स्नान कराना चाहिए, जिससे उनकी चमड़ी साफ रहे। घास, भूसा, कड़वी, हरियाली, इत्यादि चारा उनको पेट भर देना चाहिए। इसके साथ ही खली, बिनौला, चूनी-भूसी देना भी आवश्यक है; क्योकि इन चीजों के दिये बिना उनका दूध-घी नही बढ़ता। ब्याने के दो-तीन महीने पहले से उनकी खूब चराई करनी चाहिए; और ब्याने के बाद कई दिन तक उनको जौ-गेहूँ का दलिया गुड़ के साथ खिलाना चाहिए। इससे उनका दूध बढ़ेगा। यदि आप चाहते है कि आपके जानवरों के दूध मे घी अधिक निकले, तो उपर्युक्त चीजो के साथ ही साथ उनको बिनौला खूब खिलाइये।

आज-कल हमारे देश के जानवरों की बड़ी दुर्दशा है। सरकार और जमीदारों का भूमि-सम्बन्धी लालच इतना बढ़ गया है कि बस्ती के आसपास जानवरों के चरने के लिए मैदान बिलकुल नही रहे हैं। सब खेत ही खेत हो गये है। चारा इतना महँगा मिलता

है कि जानवर रखना कठिन हो गया है। बिनौला हमारे जानवरो को न मिलकर अब विदेशो को चला जाता है। सब प्रकार का तेलहन, जिससे हमारे पशुओ को खली मिलती थी, वह भी हमारे देश मे नही रहने पाता। इससे गौओ और भैंसो का दूध कम होगया है। जो कुछ दूध जानवर देते हैं, सब लालचवश हम निकाल लेते हैं। उनके बच्चो को बहुत कम या बिलकुल ही नही मिलता। अतएव पशुओ की भावी सन्तान बहुत ही कमज़ोर रहती है, और दिन पर दिन नष्ट भी होती जाती है। गौओ और बैलो की नसल ख़राब हो रही है; क्योकि सांड़ छोड़ने की प्रथा अब नष्ट हो रही है। अच्छे साँड़ अब बहुत कम या बिलकुल ही दिखाई नहीं देते। देश-हितैषियो का ध्यान इन बातो की ओर जाना चाहिए, क्योकि भारत का मुख्य धन पशुधन ही है। पशुओ की दशा ख़राब होने से ही हमारे देश के मनुष्यो की दशा ख़राब हो गई है। घी-दूध भारतवासियों की मुख्य खुराक रही है, सेा अब प्रायः दुर्लभ हो रहा है।

अस्तु। गो-पालन पर हिन्दी मे कई पुस्तकें लिखी जा चुकी है। इसलिए यहाॅ पर विशेष लिखने की आवश्यकता नहीं है। यह एक स्वतंत्र शास्त्र है; और इसका आवश्यक् ज्ञान प्रत्येक गृहस्थ को होना चाहिए।

सातवां अध्याय

जल का प्रबन्ध

जल प्राणियो के लिए बहुत आवश्यक पदार्थ है। भोजन के बिना तो मनुष्य कई दिन तक प्राण धारण कर सकता है, पर जल के बिना एक दिन भी रहना कठिन हो जाता है। यह तो पीने की बात हुई, परन्तु पीने के अतिरिक्त मनुष्य को जल की बात बात पर आवश्यकता रहती है, और इसीलिए संस्कृत मे पानी का नाम 'जीवन' रखा गया है। जल ही प्राणियो का जीवन है। अपने शरीर को ही देख लीजिए। इसमे भी जल का ही अंश विशेष है; और यदि आवश्यकतानुसार हम जल का सेवन न करे, तो शरीर विकृत हो जाय—खून इतना गाढ़ा हो जाय कि शरीर की छोटी नालियो मे उसका प्रवाह रुक जाय, और जीवन का अन्त हो जाय।

सच्ची प्यास लगने पर जल पीना हितकारक है। परन्तु अनेक अवसरो पर अचानक जल पी लेना हानिकारी भी है। जैसे निद्रा से उठकर एकदम पानी पी लेने से नजले का रोग हो जाता है। खर्बूजा, तरबूज, अमरूद, बेर, ईख, तिल तथा अन्य फल खाकर पानी पी लेने से खांसी और अजीर्ण रोग उत्पन्न होता है। इसी प्रकार मैथुन, व्यायाम, या अन्य परिश्रम या थकावट के बाद भी एकदम जल न पीना चाहिए। भूखे पेट भी पानी न पीना चाहिए; क्योकि इससे अग्नि मन्द हो जाती है; और उदर-रोग होने की

सम्भावना रहती है। भोजन के पहले और भोजन के पीछे भी बहुत जल न पीना चाहिए। एक दिन मे कई जगह का जल पीने से भी हानि होती है। भोजन करते समय बीच बीच मे, आवश्यकतानुसार, थोड़ा थोड़ा जल पीने मे कोई हानि नही। भोजन के एक घंटे बाद एक गिलास जल पी लेने से भोजन के पचने मे बहुत सहायता मिलती है। अजीर्ण मे थोड़े थोड़े जल का सेवन करते रहना ओषधि का काम करता है, और भोजन पच जाने पर भी थोड़ा सा जल पी लेने से बल बढ़ता है।

जल मुख्यतया दो प्रकार का है—एक आकाश का जल, जो वर्षा-द्वारा प्राप्त होता है; और दूसरा पृथ्वी का जल, जो नदी, तालाब, कुआं, बावड़ी, झरना, इत्यादि से प्राप्त होता है। आकाश का जल सब से अधिक शुद्ध और गुणकारक होता है; और पृथ्वी का जल पृथ्वी के गुण-धर्म के अनुसार भिन्न भिन्न प्रकार का होता है। आजकल हमारे देश मे प्रायः कुओ का जल विशेष पिया जाता है। जहां पर कुओ की सुविधा नही है, वहां लोग नदी, तालाब या वावड़ी का भी जल पीते है। शहरो मे प्राय नल के जल का प्रचार है। यह जल अत्यन्त दूषित, अतएव हानिकारक होता है। बहती हुई नदी अथवा गहरे कुएं का जल पीने के लिए बहुत उत्तम होता है। भिन्न भिन्न जलों के गुण नीचे दिये जाते हैं:—

झरने का जल—त्रिदोषनाशक, हलका, शीतल, रसायन, बलकारक, जीवन, पाचक, और बुद्धिवर्धक।

नदी का जल—रूखा, वादी, हलका, दीपक, चरपरा, कफ-पित्तनाशक।

गंगाजल—संसार के सब जलों मे श्रेष्ठ, स्वादिष्ट, पाकी, शीतल, त्रिदोषनाशक, पवित्र, अत्यन्त पथ्य, मनोहर।

जमुनाजल—गंगाजल से कुछ भारी, स्वादिष्ट, पित्तनाशक, वातनाशक, जठराग्निवर्धक और रूखा।

नर्मदाजल—निर्मल, शीतल, हलका, पित्त और कफ को शान्त करनेवाला और अत्यन्त गुणकारक।

कुएं का जल—कुएं का जल यदि मीठा हो, तो त्रिदोषनाशक, पथ्य और हलका है, और यदि खारी हो, तो कफ-वात-नाशक, दीपन और पित्तकारक है।

तालाब का जल—स्वादिष्ट, कसैला, कटु, पाकी, वातवर्धक, मल और मूत्र को बांधनेवाला, कफनाशक।

बावडी का जल—बावड़ी का पानी यदि खारी हो, तो पित्त-कारक और कफ-वात-नाशक है। यदि मीठा हो, तो कफकारक और वात-पित्त-नाशक है।

शीतल जल के गुणावगुण—मूर्च्छा, पित्त की उष्णता, दाह, रक्तरोग, नशे के रोग, घुमरी, जी मचलाना, धुएं की सी डकार, वमन और रक्तपित्त मे खूब शीतल जल बड़ा लाभकारी होता है।

पसुली का दर्द, शीतयुक्त वायुरोग, गले का दर्द, हिचकी, उदर-शोथ, नवीनज्वर, इत्यादि रोगो मे शीतल जल कभी न देना चाहिए।

अति जल पीने का निषेध—यों तो बहुत अधिक जल कभी पीना चाहिए; पर अरुचि, जुकाम, मन्दाग्नि, कोढ़, मधुमेह,

फोड़ा, उदररोग, ज्वर, नेत्ररोग में जल बहुत ही थोड़ा थोड़ा पीना चाहिए।

रोगकारक जल की पहिचान—जो जल छूने मे चिकना और गाढ़ा हो, जिसमें किसी तरह का रंग या उसके ऊपर कुछ तेल सा मालूम होता हो, जिसमे किसी प्रकार की गंध आती हो, जिसमे पीतल या तांबे का बर्त्तन रंगदार हो जाय, वह जल अवश्य रोगकारक होगा।

ऋतुपरिवर्त्तन के समय, बरसात मे और लोगो की असावधानी से कुओ, तालाबो और नदियो इत्यादि का पानी ख़राब हो जाता है। ऐसी दशा मे पानी को साफ करके पीना चाहिए। गन्दा पानी पीने से भयंकर रोग उत्पन्न होते हैं। पानी को साफ करने के कुछ तरीके नीचे लिखे जाते है.—

(१) पानी रखने के बर्त्तन हमेशा भीतर-बाहर से साफ रहने चाहिएँ। उनके मुँह इतने चौड़े हो कि भीतर हाथ डाल कर बालू या मिट्टी से साफ किये जा सकें। स्वच्छ ताँबे के घड़ो मे पानी भरकर रखने से पानी के साधारण विकार अवश्य नष्ट हो जाते है। ताँबे मे रोग-जन्तुओ के मारने की अपूर्व शक्ति है, और इसी कारण हमारे धर्मशास्त्र मे ताँबे की धातु का उपयोग बहुत पवित्र माना गया है।

(२) जल यदि अधिक गदला हो, जैसा कि बरसात में हो जाता है, तो उसे फिटकरी या निर्मली से साफ करना चाहिए। फिटकरी का एक टुकड़ा किसी लकड़ी मे बाँध कर उसे पानी के घड़े मे घुमा दो। थोड़ी सी भी फिटकरी उसमे मिल जाने से कुछ देर बाद जल बिलकुल निर्मल हो जायगा। इसी प्रकार निर्मली नामक फल की

मीगी घिसकर पानी मे थोड़ी मिला देने से पानी साफ हो जाता है। बादाम की मीगी मे भी जल को स्वच्छ करने का गुण है।

(३) यदि बीमारी के दिन हो, और जल बहुत दूषित हो गया हो, तो पानी को आग मे औटकर पीना अच्छा है। इसमें सन्देह नही कि औटने से पानी का असली गुण तो चला जाता है; पर दूषित जल की अपेक्षा औटा हुआ जल कही अच्छा है।

(४) कुएँ का पानी यदि किसी कारण से ख़राब हो गया हो, तो उसमे परमेगनेट आफ पुटाश नामक अँगरेज़ी दवा डाल देने से वह साफ हो जाता है। इस दवा के डालने से पानी का रंग पहले तो लाल हो जाता है, पर पीछे कुछ घंटे के बाद पानी बिलकुल स्वच्छ हो जाता है। जिस दिन दवा कुएँ मे डाली जाय, उस दिन उस कुएँ का पानी न पीकर दूसरे दिन से पीना चाहिए। कुएँ मे आँवले छोड़ने से भी पानी साफ हो जाता है।

इन उपायो के अतिरिक्त फिल्टर इत्यादि के अन्य उपाय भी जल को शुद्ध करने के लिए बतलाये जा सकते है, परन्तु वे सर्व-साधारण के लिए सुलभ नही है। पानी को सदैव स्वच्छ वस्त्र से छान कर पीना चाहिए। शुद्ध जल का सेवन आरोग्यता के लिए अत्यन्त आवश्यक है।

आठवां अध्याय

भोजन

शुद्ध वायु और शुद्ध जल के साथ शुद्ध भोजन भी मनुष्य के लिए बहुत आवश्यक पदार्थ है। जिस प्रकार का भोजन शरीर के अन्दर जायगा, उसी प्रकार का बल और बुद्धि मनुष्य मे पैदा होगी। इसलिए भोजन के विषय मे सावधानी रखना गृहस्थ के लिए परम आवश्यक है। देश, काल और ऋतु के अनुसार भोजन का प्रबन्ध करना चाहिए। ऋतु-परिवर्तन के साथ ही साथ मनुष्य की प्रकृति मे भी परिवर्तन होता रहता है। अतएव भोजन के पदार्थों मे भी परिवर्तन करते रहना उचित है। जैसे ग्रीष्म ऋतु मे वात का सचय और कफ की शान्ति होती है, वर्षा ऋतु मे वात का प्रकोप और पित्त का संचय रहता है, शरद ऋतु मे वात की शान्ति और पित्त का प्रकोप रहता है। हेमन्त ऋतु मे पित्त की शान्ति रहती है। शिशिर ऋतु मे कफ का संचय और वसन्त मे कफ का प्रकोप होता है। इस प्रकार भिन्न भिन्न ऋतुओ मे वात, पित्त और कफ की उत्पत्ति, प्रकोप और शान्ति होती रहती है। इसलिए आहार-विहार मे भी ऋतु और प्रकृति के अनुकूल परिवर्तन करते रहना चाहिए।

भोजन से शरीर की क्षीणता दूर होती है; और पुष्टि होती है। शरीर प्रति दिन कुछ न कुछ क्षीण होता है। इस क्षीणता को पूर्ण

करने और बल को बढाने के लिए भोजन की आवश्यकता है। भोजन मे दो प्रकार के तत्व होते है—एक मांसपोषक और दूसरा अग्नि-वर्धक। किसी वस्तु मे मांसपोषक पदार्थ (नाइट्रोजन) अधिक होता है, और किसी मे अग्निवर्धक (कार्बन) विशेष होता है। इसलिए गृहस्थ और गृहिणी को खाद्य पदार्थों के तत्वो के विषय मे अवश्य कुछ न कुछ ज्ञान होना चाहिए। यह जान लेना आवश्यक है कि कुछ तत्व तो शरीर के मांस, बल और वीर्य को बढ़ाते है; और कुछ स्फूर्ति तथा ताप उत्पन्न करते हैं। इसलिए भोजन इस प्रकार का होना चाहिए कि जिसमे मांस, वीर्य, बल, स्फूर्ति, ताप इत्यादि को बढ़ाने-वाले परमाणु यथेष्ट हो।

पाकशास्त्र मे इस बात का ज्ञान अवश्य होना चाहिए कि मनुष्य को कितना तत्व मांसपोषक और कितना अग्निवर्धक खाना चाहिए, और ये तत्व किस भोजन मे कितने परिमाण मे पाये जाते है। यदि मांसपोषक तत्व कम खाया जायगा; और अग्निवर्धक पदार्थ विशेष खाया जायगा, तो मांसपिंड क्षीण हो जॉयगे, बल घट जायगा, पेट बड़ा हो जायगा, और भूख बिगड़ जायगी। इसी प्रकार यदि मांसपोषक पदार्थ अधिक खाया जायगा, तो कलेजे और गुर्दे की बीमारी हो जायगी, और यह पदार्थ पेशाब मे निकल जायगा। वास्तव मे इन दोनो तत्वो का यथोचित परिमाण मे मिश्रण होना ही आरोग्यता का मूल है।

मांस, मछली, अंडा, गेहूँ का चोकर, दूध, दही, चना, मटर, अरहर, उड़द इत्यादि मे मांसपोषक तत्व विशेष रहता है। इसी प्रकार आलू, चावल, साबूदाना, अरारोट, चीनी, घी, तेल, चरबी

इत्यादि मे अग्निवर्धक तत्व विशेष रहता है। फलफलहरी मे मांसपोषक और अग्निवर्धक, दोनो प्रकार के तत्व लगभग बराबर रहते है। कुल भोज्य पदार्थ हमको प्रकृति से तीन तरीको से प्राप्त होते है। एक तो वनस्पतिजन्य—जैसे अनाज, फल-मूल, तरकारी, मेवा, तेल इत्यादि। दूसरे प्राणिजन्य—जैसे दूध, दही, मक्खन, घी, अंडा, मांस, इत्यादि। तीसरे खनिज—जैसे नमक, चूना, फास्फरस, लोहा, पोटाश, इत्यादि।

भोजन का परिमाण सदैव मनुष्य के परिश्रम पर निर्भर है। जो मनुष्य जितना अधिक परिश्रम करेगा, उतना ही अधिक पुष्टिकारक भोजन उसके लिए आवश्यक होगा। जो लोग परिश्रम नही करते, और पुष्टिकारक भोजन करते रहते हैं, वे बहुत मोटे, निर्बल और थोथे हो जाते है; और प्रायः रोगी बने रहते है। वास्तव मे बल पुष्टिकारक भोजन से नही होता, किन्तु जो कुछ भोजन किया जाय, वह यथोचित रूप से पचकर शरीर मे मिल जाय, तब उससे बल प्राप्त होगा। अन्यथा पेशाब और पाखाने से उसके तत्व व्यर्थ ही निकल जायँगे; और शरीर को खराब करेगे।

साधारण परिश्रम करनेवाले पुरुष को दो छटाक मांसपोषक और आठ छटाक अग्निवर्धक पदार्थ चाहिए। जो लोग परिश्रम कम करते है, उनको घी, दूध, मिठाई, चावल इत्यादि अग्निवर्धक पदार्थ बहुत नही खाना चाहिए। जाड़े के दिनो मे अग्निवर्धक पदार्थों का कुछ अधिक सेवन किया जा सकता है। स्त्रियो के लिए डेढ़ छटाक मांसवर्धक और छै छटाक अग्निवर्धक तथा बालको के लिए पुरुषो से आधा। जो लोग अधिक मोटे हो, उनको मांसपोषक

पदार्थ अधिक मिलना चाहिए; और अग्निवर्धक कम। क्योकि उनके शरीर मे चर्बी विशेष होती है, और चर्बी स्वयं ही एक अग्नि-वर्धक पदार्थ है। इसलिए मोटे मनुष्यो को घी, शकर, आलू, चावल, दूध, इत्यादि कम खाना चाहिए। मक्खन निकाला हुआ दूध और चोकरदार आटे की रोटी उनके लिए हितकारक है। व्या-याम से भी उनकी चर्बी कम हो जायगी।

मांसपोषक और अग्निवर्धक पदार्थों के अतिरिक्त एक तीसरे प्रकार के क्षार पदार्थ भी होते है, जिनको खनिज भी कह सकते है। इनमे नमक, चूना, खटाई इत्यादि है। ये पदार्थ हमको फल-फलहरी और शाक-भाजी से प्राप्त होते है। कई स्थानो मे पानी से भी ये पदार्थ हमको मिलते है। इसलिए आरोग्यता के लिए शाक-भाजी और फलो का खाना भी आवश्यक है। ये चीजे हमारे शरीर से विजातीय द्रव्यो को निकालने मे सहायक होती है, खून को साफ करती है।

बादाम, पिस्ता, अखरोट, गिरी, छुहारा, काजू, किशमिश, चिलगोजा, मूँगफली, मुनक्का, खजूर इत्यादि सूखी मेवा भी जाड़े के दिनो मे हमारे देश मे अधिक खाई जाती है। ये सब अग्नि-वर्धक पदार्थ है, और बहुत पुष्टिकारक है। परन्तु ये सब बड़े परि-श्रम से पचते है। जो स्त्रियां बच्चो को दूध पिलाती है, उनके लिए ये बहुत लाभदायक है। किन्तु इनको खूब चबाकर राल के साथ निगलना चाहिए। जितना ही बारीक करके राल के साथ इनको खायँगे, उतने ही अधिक ये पुष्टिकारक होगे, और शीघ्रतापूर्वक पच जायँगे। यह ध्यान मे रहे कि, प्रत्येक प्रकार का

भोजन पचाने के लिए शारीरिक परिश्रम अथवा व्यायाम की हर हालत मे आवश्यकता है।

भोजन मे दूध भी एक बहुत अच्छी चीज़ है; क्योंकि इसमे वे सब तत्व उचित अंशो मे सम्मिलित हैं, जो शरीर के पालन-पोषण के लिए आवश्यक है। दूध मे मट्ठा, पनीर, मलाई, घी, मक्खन, शक्कर, नमक और पानी का मुख्य भाग होता है। दही, मट्ठा और पनीर, दूध का मांसपोषक भाग है; और मलाई, घी, मक्खन इत्यादि अग्निवर्धक तथा स्फूर्तिदायक भाग है। दूध मे शक्कर का अंश भी अग्निवर्धक तथा स्फूर्तिदायक है। इसी प्रकार उसमे नमक, फासफरस और चूने के अश हड्डियो तथा दांतो के लिए पुष्टि देनेवाले है। जल का अंश भी भोजन के लिए उपयोगी है।

उत्तम दूध गाढ़े सफेद रग का होता है। कच्चा दूध बहुत देर तक न रखना चाहिए, अन्यथा वह फट जाता है। उसको बहुत अधिक औटाना न चाहिए, वल्कि शुद्ध दूध सिर्फ एक उबाल का ही गरम किया हुआ विशेष लाभदायक होता है। दूध रखने और गरम करने के बर्त्तनो को हमेशा गरम पानी से साफ करना चाहिए; अन्यथा उसमे रोग के जन्तु पैदा हो जाते है।

सब दूधो मे गौ और बकरी का दूध विशेष उपकारक है, क्योकि इसमे रोगनाशक तत्व होते है।

अनाज का भोजन शरीर को पालन-पोषण करने के लिए मुख्य है। इसमे परिश्रम करने के सब तत्व और मांसपोषक तथा अग्निवर्धक अंश भी सम्मिलित है। सब अनाजो का राजा गेहूँ है। इसके बाद चना, जौ, मटर, चावल, उड़द, अरहर, इत्यादि है। गेहूँ

विशेषकर मांसवर्धक और शक्तिदायक अंशो का बना होता है। इसमे नमक और चिकनाई कम अंश मे होती है। इसमे स्फूर्ति और शक्ति देनेवाला अंश लगभग ७० फी सदी और मांसवर्धक दस फी सदी होता है। शेष २० फी सदी मे अन्य अंश होते है। गेहूँ का चोकर कभी न निकालना चाहिए, बल्कि चोकर को फिर से पीस कर आटे मे मिला देना चाहिए। इसमे यही अंश विशेष पुष्टिकारक और पाचक होता है। ध्यान मे रहे कि प्रत्येक चीज़ मे छिकला एक ऐसी वस्तु है, जो भोजन के पचने मे मदद करती है।

जौ, ज्वार, बाजरा, मक्का, इत्यादि भी पुष्टिकारक अन्न है; पर स्वाद इनमे कम होता है। जौ के साथ चना मिलाकर खाने से विशेष पुष्टि आती है। परन्तु ये अनाज विशेष परिश्रम करनेवाले लोगो के लिए है। चावल विशेष पुष्टिकारक नही है, परन्तु दाल के साथ मिलकर वह विशेष उपयोगी और मांसपोषक हो जाता है। अरारोट और साबूदाना मे मांसवर्धक अंश नाममात्र को ही है। केवल स्फूर्तिदायक और शक्तिवर्धक अंश है; और पचने मे हलका है। रोगियो के लिए विशेष हितकारक है।

आजकल लोगो मे मिठाई खाने का रिवाज बहुत बढ़ रहा है। हलवाइयो की दूकानो पर देखिये, तो मिठाई के ढेर के ढेर लगे हैं। हमारे देश मे जितना दूध होता है, उसके अधिकांश भाग का तो लोग खोवा ही बना डालते है। इसीसे घी और दूध की कमी हो गई है। इसके सिवाय बहुत सा घी हलवाई लोग पूरी और पकवानो के तलने मे भून डालते है। गृहस्थो को घी न मिलने का यह भी एक बड़ा भारी कारण है। मिठाई का प्रचार इतना बढ़ गया है कि

बहुत से लोग रोटी, दाल, भात, शाक, इत्यादि का भोजन न करके केवल मिठाई खाकर ही रह जाते हैं। परन्तु मिठाई शरीर के लिए बहुत ही हानिकारक पदार्थ है। डाक्टर और वैद्यो की सम्मति है कि मलावरोध का रोग मिठाई के अधिक सेवन से ही उत्पन्न होता है। इससे नाइट्रोजनवाले तत्व अर्थात् पोषणतत्व दिन-ब-दिन क्षीण होते जाते है। खून के संचार के मार्गों मे मिठाई का तत्व जम जाने के कारण खून स्थिर हो जाता है; और धीरे धीरे बिगड़ने लगता है। अधिक मिठाई खाने से मस्तक मे जो खून का जमाव होता है, उससे नाक, कान और आंख मे सर्दी के रोग उत्पन्न होते हैं। मस्तक के आगे और पीछे दर्द होता है। कंठमाला, प्रमेह, इत्यादि रोग भी मिठाई के अधिक खाने से होते हैं। पेट मे अक्सर कीड़े पड़ जाते है। फेफड़े मे विकार उत्पन्न हो जाता है, जिससे श्वास, खाँसी, निमोनिया और क्षय के रोग उत्पन्न होते हैं। मिठाई के तत्व यदि कलेजे मे जाकर जम जाते है, तो उसमे गॉठ पड़ जाती है। सूजन भी पैदा हो जाती है। मूत्राशय ख़राब हो जाता है; और गुरदे मे वरम पैदा हो जाता है। यदि उस जमाव को शीघ्र ही निकालने का प्रयत्न नही किया जाता, तो केन्सर के समान भयानक रोगो के उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है। जो विद्यार्थी और बालक शक्कर और मिठाई अधिक खाते है, उनका शरीर और चेहरा फीका पड़ जाता है। इसलिए मिठाई खाना छोड़ देना चाहिए। डाक्टरो की राय है कि प्रतिदिन आधी छटाक से अधिक शक्कर का तत्व शरीर के अन्दर न जाना चाहिए। परन्तु ध्यान मे रहे कि जो अन्न हम खाते हैं, उसमे भी शक्कर का

पर्याप्त अंश रहता है। हॉ, गन्ना चूसने, मीठो मेवा अथवा मीठे फल इत्यादि खाने मे कोई हानि नही है; पर शक्कर और शक्कर से वनी हुई मिठाई का तो अवश्य ही त्याग करना चाहिए। यदि आवश्यकता हो, तो थोड़ा सा गुड़ खाया जा सकता है; क्योकि शक्कर से गुड़ विशेष हितकारी है। प्राचीनकाल मे हमारे पूर्वज लोग शक्कर का वहुत कम सेवन करते थे। हलवाइयो की इतनी वृद्धि नही थी। यदि कभी पकवान और मिठाई खाने की इच्छा भी होती थी, तो घर मे ही बनाकर खाने की चाल थी। सेा यह इच्छा प्राय. त्योहारो पर ही पूर्ण की जाती थी। महीने मे दो-एक वार थोड़ी सी मिठाई या पकवान खा लेने से उतनी हानि नही हो सकती। परन्तु प्रतिदिन मिठाई खाते रहने अथवा मिठाई का ही आहार करते रहने से जो हानि होती है, वह वहुत ही भयंकर है। इससे जीवनी शक्ति कम हो जाती है, और मनुष्य शीघ्र ही काल का ग्रास वनता है। इसलिए लड़को और नवयुवको के मिठाई खाने की आदत कभी न डालना चाहिए।

हमारे देश मे दाल और शाक-भाजी मे नमक-मिर्च, मसाला इत्यादि डालने की चाल भी वहुत है। हल्दी, धनियॉ, मिर्चा, ज़ीरा, लौग, दालचीनी, इलायची, राई, अदरक, सेांठ, लहसुन, तेजपत्र, हीग, काली मिर्च, इत्यादि अनेक गरम मसालो का उपयेाग किया जाता है। इनका अधिक सेवन अवश्य हानिकारक है। ये चीजें मनुष्य के शरीर मे अधिक गर्मी पैदा करके कई प्रकार के उद्वेग और अस्वाभाविक रूप से उत्तेजना उत्पन्न करती है। हां, यदि परिमित मात्रा मे कभी कभी इनका सेवन किया जाय, तो ओषधि का

काम कर सकती है। जो शाक और भाजियां ठंढी और बादी होती हैं, उनमे थोड़ा सा मसाला देने से लाभ हो सकता है। उड़द के समान कुछ दालो मे यदि बहुत ही हल्की मात्रा मे इनका उपयोग किया जाय, तो उचित कहा जा सकता है। पर चटपटा स्वाद बनाने के लिए इनका उपयोग हानिकारक है।

हॉ, एक दृष्टि से मसाले और भी कुछ उपयोगी हो सकते हैं। अर्थात् जिन खाद्य पदार्थों को हम अधिक देर तक रखना चाहते हैं, उनको सड़ने-बुसने से बचाने के लिए मसालो का प्रयोग उपयोगी है। कई-शाक भाजियॉ और दाले जल्दी सड़ने-बुसने लगती हैं; और उनमे एक प्रकार की खटास आ जाती है। उनमे मसाला डालने से वे कुछ अधिक समय तक रखी जा सकती है। दालचीनी, लौंग और राई इत्यादि इसके लिए विशेष उपयोगी है।

भोजन का समय नियत होना चाहिए। पशु के समान हर समय कुछ न कुछ खाते रहना अच्छा नहीं। समय नियत कर लेने से ठीक उसी समय भूख लगती है। बीच मे खाने को जी नही चाहता। जो लोग भोजन के लिए चौबीस घन्टे मे दो या तीन समय नियत कर लेते हैं; और बीच मे सिवाय शुद्ध जल के और कोई चीज़ नही ग्रहण करते, उनको बदहजमी कभी नही होती। पेट को भी आराम की ज़रूरत रहती है; और यदि एक बार खाया हुआ भोजन अच्छी तरह हजम नही हुआ, दुबारा उसी के ऊपर फिर खा लिया, तो मेदा ख़राब हो जाता है। इससे कृत्रिम भूख की आदत पड़ जाती है, और मुँह फीका बना रहता है। हमेशा कुछ खाने को तबियत चला करती है, और शरीर पुष्ट कभी नही होता।

नियत समय पर भोजन करने के अतिरिक्त इस बात पर भी ध्यान रखना आवश्यक है कि एकदम खूब पेट भरकर न खाया जाय; बल्कि कुछ रुचि को शेष रखकर खाया जाय, तो भोजन अच्छी तरह हजम होकर शरीर के लिए पुष्टिकारक होगा।

नवां अध्याय

चाय-पानी

अँगरेज़ी सभ्यता के साथ ही साथ हमारे देश मे कई व्यसन आ गये हैं। उन्हीं मे से चाय, काफी और कोको पीने का व्यसन है। वास्तव मे ये कोई आवश्यक पदार्थ नही है। इनका सेवन करना भी एक प्रकार से विलासिता ही है। ऊपर तीनो पदार्थों का जिस क्रम से उल्लेख किया गया है, उसी क्रम से, दुर्गुणो की दृष्टि से भी, उनका नाम लेना पड़ेगा। अर्थात् चाय सब से अधिक हानि-कारक है, उसके बाद काफी और फिर कोको। चाय का प्रचार हमारे देश मे दिन पर दिन बढ़ता ही जाता है। यह बड़ी अनिष्ट-कारक बात है। अस्तु। यहां पर तीनो पदार्थों का सक्षेप मे कुछ वर्णन किया जाता है।

चाय—उचित रीति से यदि चाय का सेवन किया जाय, तो इससे थोड़ा सा लाभ होता है। इसके पीने से मन कुछ प्रसन्न सा होता है; और थकावट दूर होती है। प्रत्येक प्रकार का श्रम करने के

बाद एक तरह की थकावट आती है। उसको दूर करने के लिए यदि कभी-कभी चाय का सेवन किया जाय, तो विशेष हानि नहीं। हम लोगो में सुबह उठते ही खाली पेट चाय पीने की चाल है। पर यह हानिकारक है। अँगरेज़ लोग पहले कुछ खा लेते हैं, तब चाय पीते हैं। इससे खाया हुआ पदार्थ पचाने मे उनको सहायता मिलती है। हमारे यहाँ खाली पेट ही एक बड़ा भारी गिलास चाय का पी जाते हैं। कोई कोई देहाती मनुष्य तो एक-एक लोटा तक धमक जाते हैं। इससे पेट की अग्नि मन्द हो जाती है। सुबह उठकर चाय पीने की चाल अच्छी नही है, क्योकि उस समय तो स्वय ही मन प्रसन्न रहता है; और किसी प्रकार की थकावट भी नही रहती। इसलिए कुछ कामकाज करने के बाद बीच मे किसी समय या तीसरे पहर यदि एक प्याला चाय पी ली जाय, तो कुछ लाभ भी हो सकता है।

चाय बनाने का असली तरीक़ा भी प्रायः बहुत कम लोग जानते हैं। इसलिए उसका थोड़ा सा विवरण नीचे दिया जाता है।

चाय की पत्तियो पर जब अदहन का खौलता हुआ पानी डाला जाता है, तब उसमें से तीन पदार्थ अलग होकर पानी मे मिल जाते हैं—

(१) उड़ जानेवाला तेल।

(२) थीन नामक एक पदार्थ।

(३) ट्यनिन।

इनमे उड़ जानेवाला तेल हरी चाय में अधिक रहता है; और काली चाय मे कम रहता है। यह पदार्थ यदि अधिक परिमाण में

पेट मे चला जाता है, तो सिर दुखने लगता है; और निद्रा नाश हो जाती है। दूसरा, थीन नामक पदार्थ, थकावट को दूर करता है। इसमे कुछ कुछ क्विनाइन के गुण पाये जाते हैं। अच्छी चाय मे क्विनाइन का यह परिमाण तीन से चार फी सदी तक होता है। तीसरा पदार्थ ट्यनिन है। इसका परिमाण चाय मे पन्द्रह से बीस प्रति शत तक होता है। और यह सारा अंश पानी की उष्णता से निकल आता है। चाय मे हानिकारक पदार्थ यही है, और इसी के कारण अच्छे डाक्टर चाय को पसन्द नही करते। यह द्रव्य पेट में जाकर पाचन-क्रिया को मन्द कर देता है।

आजकल चाय बनाने का यह तरीका प्रायः हम लोगों में प्रचलित है कि खौलते हुए अदहन मे चाय को डालकर तुरन्त ढक देते हैं; और उसे पॉच से दस मिनट तक उसी वर्त्तन में भींगने देते हैं। फिर दूसरे वर्त्तन मे छानकर शक्कर और दूध मिलाकर पी लेते हैं। यह तरीका भी कुछ बुरा नहीं है, पर कई जगह लोग चाय को बहुत देर तक काढ़े की तरह पकाते रहते हैं। इससे उसमें दूषित परिमाण विशेष उतर आते हैं; और वह हानिकारक हो जाती है।

चाय बनाने का उत्तम तरीका यह है कि पहले अदहन का साफ पानी तैयार कर रखिये, फिर चीनी-मिट्टी का एक ऐसा साफ़ बर्त्तन लीजिए कि जिसमे खूब मजबूत ढक्कन लगाया जा सके। इस बर्त्तन को पहले कुछ गरम कीजिए। फिर उसमे चाय डालकर ऊपर से अदहन का पानी डाल लीजिए; और वर्त्तन का ढक्कन तुरन्त ही बन्द कर दीजिए। यह ढक्कन पॉच मिनट से अधिक बन्द न रहने पावे, और यदि कमजोर मनुष्य के लिए चाय बनाई जाय,

तो ढक्कन तीन ही मिनट मे खोल देना चाहिए। इसके बाद चाय को छानकर यथारुचि दूध और शक्कर मिलाकर पीना चाहिए। बहुत देर की रखी हुई अथवा चूल्हे पर उबाली हुई चाय कभी न पीना चाहिए। चाय एक ऐसा पदार्थ है कि जो तुरन्त का ही तैयार किया हुआ हितकारक होता है। अधिक देर रखने से इसका असर ख़राब हो जाता है। दूकानो पर अथवा फेरीवालो की चाय कभी न पीना चाहिए; क्योकि वह बहुत देर की, और कभी-कभी बासी होती है। सुबह की चाय मे अकसर ये लोग बासी और सड़े हुए दूध का ही इस्तेमाल करते हैं; और प्रत्येक प्रकार की सफाई का बहुत ही कम ध्यान रखते हैं।

काफ़ी—इसके एक प्रकार के बीज होते हैं; और इनको घी मे कल्हार कर फिर उसको कूटकर उसका चूर्ण कर लेते हैं। परन्तु एकदम बहुत से बीज कूटकर रख छोड़ना ठीक नही, और न घी मे कल्हारने की ही ज़रूरत है। वास्तव में जितनी काफी बनाना हो, उतनी ही को बिना घी के कल्हार कर कूट लेना चाहिए; और फिर चाय की उप-युक्त रीति से ही बना कर पीना चाहिए। यह पदार्थ चाय की अपेक्षा विशेष गरम है, और रगो मे तेजी दिखलाता है। इसमे मांसपोषक पदार्थ भी विशेष है। चाय से इसको उत्तम समझा गया है।

कोको—इसका चूर्ण बाज़ार से ही तैयार लिया जा सकता है। कोको के फल हमारे यहाँ तैयार नही होते। इसके चूर्ण मे दूध डाल-कर उसको काढ़े की तरह उबाल लीजिए; और फिर उसमे शक्कर डालकर पीजिए।

भङ्ग और ठंढाई—हमारे देश के सर्वसाधारण लोगो मे, और विशेषकर युक्तप्रान्त के कुछ भाग मे, भङ्ग पीने की बहुत चाल

है। जो लोग अधिक भङ्ग पीते हैं, वे आलसी और काहिल हो जाते है। इसलिए भङ्ग को सर्वथा अनर्थकारक समझकर इसका त्याग ही अभीष्ट है; पर गरमी के मौसिम मे यदि ठंढाई का शाम-सवेरे सेवन किया जाय, तो कोई हानि नहीं। सौंफ, कासनी, गुलाब के फूल, नवीन धनियाँ के बीज, ककड़ी, खरबूजा, तरबूज और कद्दू के बीज, मुनक्का, छोटी इलायची, काली मिर्च और बादाम इत्यादि घोंट कर छान लेना चाहिए; और उस में शक्कर तथा कच्चा दूध मिला कर पीना चाहिए। गर्मियों में यह ठंढाई पुष्टिकारक और स्वास्थ्यवर्धक होती है। जिन लोगों को भङ्ग का अभ्यास होता है, वे लोग इसी मे भङ्ग को भी शामिल कर लेते हैं।

मद्यपान—इसका तो हमारे यहाँ पूरे तौर पर निषेध किया गया है। यद्यपि वेदो मे सोमरस-पान करने का उल्लेख है, तथापि मद्य तैयार करने की जो रीति हमारे देश मे प्रचलित है, वह बहुत ही घृणित और हानिकारक है। सोमरस पहले आर्य लोग पीते थे; पर उसमे भङ्ग, शराब या ताड़ी इत्यादि का दुर्गुण अवश्य ही नहीं था। आजकल तो बहुत से विलायती उत्तम दरजे के मद्य अँगरेज़ी दूकानो पर मिला करते हैं, और अमीर विलासी लोग इनका सेवन करते है। परन्तु इससे भयंकर शारीरिक और मानसिक हानि होती है। पहले कुछ दिनो तक उत्तेजना के कारण यह हानि विशेष नही मालूम होती, परन्तु पीछे से शरीर एकदम नष्ट हो जाता है।

गाँजा, भङ्ग, चरस, अफीम, ताड़ी, शराब, तम्बाकू, इत्यादि सभी मादक द्रव्य मनुष्य के चोले को खराब कर देते हैं। इसलिए सेवन कदापि न करना चाहिए।

पांचवां खण्ड

स्त्रियों के विशेष कार्य

पहला अध्याय

स्त्रियों के व्यवसाय

गृहस्थी की गाड़ी स्त्री और पुरुष दोनो से चलती है। पुरुष यदि बाहर से व्यवसाय करके द्रव्य का उपार्जन करता है, तो स्त्री घर के भीतर ही रहकर कुछ ऐसे व्यवसाय कर सकती है कि जिससे यदि द्रव्य की आमदनी न होगी, तो खर्च मे बचत तो अवश्य ही हो जायगी। आजकल, अँगरेज़ी सभ्यता के ज़माने मे, प्रायः देखा जाता है कि हमारे घरो की स्त्रियां मामूली गृहकार्य के अतिरिक्त और कोई ऐसे कार्य नही करती है कि, जिनसे कुछ द्रव्य उत्पन्न हो, अथवा खर्च मे ही कुछ बचत हो। प्राचीन काल की स्त्रियो के जीवन पर जब हम दृष्टि डालते है, तब हमारा उपर्युक्त कथन बिलकुल स्पष्ट हो जाता है। पहले हमारे देश मे ऐसे कुटुम्ब बहुत ही कम होंगे, जिनमे चक्की और चर्खा न चलता हो। बल्कि चक्की, चर्खा, चूल्हा और चौपाये अर्थात् पशु—यही भारतीय देवियो के चार देव माने जाते थे।

चक्की—जब हमारी माताएं और बहनें चक्की से काम लेती थी, तब उनका स्वास्थ्य भी अच्छा रहता था; और भोजन के पदार्थ भी स्वादिष्ट और पुष्टिकारक होते थे। आजकल स्त्रियाँ परिश्रम से बचने के लिए कल से आटा पिसवा लेती है। कल के पीसे हुए आटे मे सत्व बिलकुल नहीं रहता, बिलकुल निर्जीव राख की तरह होता

है। इसके सिवाय कल के आटे मे मिट्टी, कंकड़, इत्यादि भी पिसकर मिल जाते है। उसकी रोटी मे स्वाद और वलकारक अश नहीं रहता। केवल भूख शान्त करने के लिए अवश्य काफी है। चक्की का परिश्रम न करने के कारण ही आजकल स्त्रियां रोगी वनी रहती हैं। उनमे क्षय का रोग बहुत वढ़ गया है। गर्भ धारण करने की शक्ति नष्ट होगई है; और यदि गर्भ रह भी जाता है, तो सन्तान उत्पन्न करते समय स्त्रियो को महान् कष्ट का सामना करना पड़ता है। यह अनुभव की वात है कि जो स्त्रियां चक्की पीसने का अभ्यास रखती है, उनको सन्तान जनते समय विल्कुल कष्ट नही होता।

चर्खा—चक्की की तरह चर्खा भी गृहस्थी के लिए आवश्यक है। पचीस वर्ष पहले भारत में प्राय ऐसा कोई घर नहीं था, जिसमे चर्खा न चलता हो। इससे आर्थिक लाभ के अतिरिक्त शारीरिक और मानसिक लाभ भी होता है। जब मनुष्य बेकार बैठा रहता है, तव उसकी मनोवृत्तियां बुरी बुरी वातो की ओर दौड़ा करती हैं; और उसके आचरण पर भी इसका वहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। पहले स्त्रियां भी पुरुषो की भांति घर मे बैठे बैठे कुछ न कुछ काम ही किया करती थी। वे बेकार बैठकर गप्पाष्टक मे ही अपना जीवन नही खराब करती थी। भारतीय सभ्यता मे स्त्रियों को गृहिणी का पद इसीलिए दिया गया है कि गृह-प्रवन्ध का भार वे पूरा पूरा अपने ऊपर ले। चर्खे के द्वारा सूत तैयार करके सस्ता कपड़ा तैयार करा ना घर के प्रबन्ध का एक मुख्य भाग है; और इससे घर-खर्च मे बहुत बचत हो सकती है। विलायती कपड़े मे करोड़ो रुपया प्रति

वर्ष विदेश चला जाता है। इसको बचाकर हमारे घरों मे स्त्रियाँ देश की बड़ी भारी सेवा कर सकती है।

गौ-सेवा—गौ-भैंस इत्यादि दूध देनेवाले पशुओ की सेवा का भी बहुत कुछ भार पहले हमारे घरो की स्त्रियां ही सम्हालती थी। यह तो नही कि वे जगल से पशुओ के लिए चारा काटकर लाती हो; परन्तु हां, कटे हुए चारे मे घर की चूनी भूसी और खली इत्यादि मिलाकर पशुओ के सामने चारा डाल देती थी। चर्खी ओटकर कपास से रुई और बिनौला अलग करती थी। बिनौला पशुओ को खिलाती थी, जिससे घी-दूध की वृद्धि होती थी; और रुई को चर्खे से कातकर वस्त्र बुनवाती थी। गौओ की सेवा गृहस्थी मे एक बहुत पवित्र काम समझा जाता था। राजा दिलीप ने गौ की सेवा करके ही पुत्ररत्न उत्पन्न होने का आशीर्वाद पाया था। जिस घर मे 'दूध' और 'पूत' नही होता था, वह दुर्भाग्यपूर्ण समझा जाता था। गृहस्थो मे "दधि-मन्थन" का घोष बड़े सौभाग्य का चिन्ह समझा जाता था। दूध का बेचना और ख़रीदना भी पाप था। स्त्रियाँ दूध दुहती थी, उसको गरम करके दही जमाती थी। दही मथकर नैनू और मट्ठा निकालती थी। बढ़िया घी तैयार करती थी। यह भी उनका एक नित्य का व्यवसाय था। किन्तु आज ये सब बाते हमने छोड़ दी है। इसीसे हमारे घरो मे नाना प्रकार के रोगो ने अपना अड्डा जमा रखा है।

भोजन बनाना—चूल्हेदेव की उपासना अर्थात् भोजन बनाने का काम भी घर की स्त्रियो का ही है। यदि गृहिणी अपने हाथ से भोजन बनाकर अपने परिवार को खिलावे, तो उसमे बहुत आनन्द आता

है, भोजन स्वच्छ और स्वादिष्ट बनता है; और भोजन करनेवालो की रुचि बढ़ती है। भारत मे अब भी अनेक परिवार ऐसे हैं कि जिनमे माता, या घर की कोई बड़ी-बूढ़ी, जब तक भोजन न परोसे, तब तक घरवालो का पेट नही भरता। रसोइया चाहे जितना अच्छा भोजन बनावे, पर उसमे वह सफाई और स्वाद नही होता, जो घर की स्त्री के बनाये हुए भोजन मे होता है।

स्त्रियो का व्यायाम—वास्तव मे स्त्रियां यदि आलस्य छोड़कर घर के कामकाज मे लगी रहा करे, तो उनको दूसरे व्यायाम की आवश्यकता ही नही। चक्की चलाना, मूसल चलाना, चर्खा चलाना, दही मथना, इत्यादि ऐसे कार्य है कि जिनसे स्त्रियो के सब अंगों की काफी कसरत हो जाती है; पर आजकल ये सब कार्य स्त्रियां छोड़ती जाती है। सेठ-साहूकारों, अमीरों और पढ़ी-लिखी स्त्रियों मे तो गृहकार्य करने की चाल बिलकुल उठ गई है। स्त्रियां अधिकांश मे अपना समय गपशप मे व्यतीत करती है, बहुतेरी पलॅग पर पड़े सोया करती है। कई जगह देखा गया है कि टोले-मुहल्ले की बहुत सी स्त्रियां एक घर मे एकत्र होकर ताश-शतरंज या गंजीफा खेला करती है। कई जगह अमीर घरों की स्त्रियाँ छिपकर जुआ भी खेलती रहती है। शारीरिक व्यायाम न मिलने के कारण सदैव दुर्बल और रोगी बनी रहती है। डाक्टर और वैद्यो के बिल चुकाते-चुकाते घर के लोग परेशान हो जाते है। मृत्यु-संख्या मे स्त्रियो की ही गणना विशेप है। स्त्रियो के निर्बल रहने से भावी सन्तान भी निर्बल ही उत्पन्न हो रही है। इसलिए स्त्रियो को व्यायाम की दृष्टि से भी गृह-कार्य अवश्य करना चाहिए।

वर्त्तमान स्त्री-शिक्षा और गृह-कार्य—आजकल हमारे देश मे स्त्रियो को जो शिक्षा दी जाती है, वह बिलकुल पश्चिमी ढंग की है। इसलिए स्कूल और कालेज मे शिक्षा प्राप्त की हुई स्त्रियां गृह-कार्य के लिए बिलकुल निकम्मी हो जाती है। इसमे सन्देह नही कि उनको चित्रकला, ऊन और सूत की कारीगरी, सीना-पिरोना, रेशम-कलाबत्तू, मोती-मूंगा के काम; जाली, झालर, इत्यादि की कारीगरी आदि बहुत से काम सिखलाये जाते हैं; पर ये सब अमीरी और विलासिता के सामान है। मध्यम स्थिति के कुटुम्बो को ऐसे कामो से कोई लाभ नही। इन कामो से घर-खर्च मे कोई बचत नही होती; बल्कि खर्च बढ़ जाता है। इन सुशिक्षित स्त्रियो से यदि देशी तरीके के कपड़े सिलाये जायँ, अथवा दाल, रोटी, कढ़ी, तरकारी, और नाना प्रकार के देशी पकवान बनाने को कहा जाय, तो ये इस काम मे बिलकुल अयोग्य होती है। ऐसी अंगरेज़ी शिक्षा से कोई लाभ नही। इससे स्वास्थ्य तो खराब हो ही जाता है, बल्कि स्त्रियां सन्तानोत्पादन के योग्य भी नही रहती; और न "गृहिणी" पद की कोई योग्यता ही उनमे पाई जाती है। इसलिए हमारे देश की स्त्रियो को अँगरेज़ी ढंग की, स्कूल और कालेज की, पढ़ाई से बहुत बचना चाहिए।

स्त्रियो के कुछ अन्य व्यवसाय—जिस घर मे एक ही दो स्त्रियां है, और गृहकार्य अधिक है, उस घर की स्त्रियां ऐसे व्यवसाय बहुत कम कर सकती हैं कि जिनसे कुछ आमदनी हो सके। तथापि जिस घर मे कई स्त्रियां हैं; और अपने समय को नष्ट नही करना चाहती, उस घर मे स्त्रियां घर-बैठे कुछ ऐसे काम अवश्य कर

सकती हैं, कि जिनसे घर की आमदनी बढ़े। कपास ओटना, सूत कातना, सूत के लच्छे बनाना, सूत रँगना, पेचक बनाना, कपड़े सीना, कपड़ो पर जाली डालना, जाली के रूमाल बनाना, बेल-बूटा काढ़ना और छापना, तरह तरह की टोपियां बनाना, कपड़े और कागज के खिलौने बनाना, छोटी छोटी मशीनो से मोजा, बनियाइन, गुलूबन्द, निवार बुनना, अचार-मुरब्बा डालना, चूरन-चटनी, दाल का मसाला, शीशियां रखने के लिए कागज के पैकेट बनाना, कपड़े और सूत के बटन बनाना इत्यादि ऐसे काम है कि जिनसे उचित आमदनी हो सकती है। मुसलमानो की स्त्रियां परदे मे रहकर ही इस प्रकार के बहुत से काम किया करती है; और अपने समय को व्यर्थ नही गवाँती। हिन्दू घरो की स्त्रियां भी यदि फुरसत के समय इस प्रकार के कुछ कार्य किया करे, तो जहां वे एक ओर बेकारी के दूषणो से बची रह सकती है, वहां अपने कुटुम्ब की आमदनी मे भी वृद्धि कर सकती है।

दूसरा अध्याय

सौर का प्रबन्ध

गार्हस्थ्य विषयो मे सौर का प्रबन्ध भी एक विशेष महत्व का विषय है। इस विषय मे सावधानी न रखने के कारण हमारे यहां बच्चो की मृत्यु-संख्या दिन पर दिन बढ़ती जाती है। बहुत से बच्चे होने के बाद एक महीने के अन्दर ही काल के ग्रास बन जाते

हैं। इसमें सन्देह नहीं, बच्चो की मृत्यु के और भी अनेक कारण हैं; जैसे बाल्यावस्था का विवाह, गर्भावस्था की असावधानी, स्त्रियो की आरोग्यता के विषय मे हमारी लापरवाही, इत्यादि। फिर भी बालक के उत्पन्न होते समय सौर-गृह का ठीक ठीक प्रबन्ध न होने के कारण भी बहुत से बच्चे मर जाते है; और प्रायः स्त्रियां भी प्रसूत के अनेक रोगों मे ग्रस्त होकर मरती है। इसलिए इस विषय मे भी यहां पर कुछ सूचनाएं देना हम आवश्यक समझते है।

सौर-गृह से स्त्रियां कुशलपूर्वक उत्तीर्ण हो जायँ, इसके लिए आवश्यकता है कि, गर्भावस्था से ही विशेष सावधानी रखी जाय। क्योकि जो स्त्रियां गर्भावस्था मे अपना नित्य का व्यवहार ठीक नही रखती, उनको प्रसूतावस्था मे बहुत अधिक कष्ट होता है। गर्भवती स्त्री को बहुत खट्टा-मीठा, तेज़ कड़ुआ, तामसी भोजन न करना चाहिए। मधुर, स्निग्ध, जल्दी पचनेवाला, पुष्टिकारक, सात्विक भोजन करना चाहिए। बहुत अधिक परिश्रम करना, बोझा उठाना उसके लिए हानिकारक है। परन्तु बिलकुल आलसी बनकर चारपाई पर पड़े रहने से भी उसे बच्चा जनते समय कष्ट होगा। इसलिए घर का मामूली काम-काज खुली हवा मे उसे अवश्य करते रहना चाहिए। प्रति दिन थोड़ा थोड़ा हलका व्यायाम उसके लिए आवश्यक है। दुःख, भय और चिन्ता पास न आने दे; और न ऐसा वार्तालाप किसी से करे। सदैव प्रसन्नचित्त रहे। शरीर, मन, स्थान, वस्त्र इत्यादि सदैव स्वच्छ रखे। कई स्त्रियां गर्भावस्था मे कोरे घड़ो की मिट्टी इत्यादि कुम्हारो के यहां से मँगाकर खाया करती हैं। इस से बच्चा और जच्चा दोनो को रोग हो जाने का भय रहता है।

गर्भावस्था मे स्त्रियो को नाना प्रकार की सेांधी चीज़े खाने का मन चलता है ; परन्तु अखाद्य वस्तुओ से उनको बचना चाहिए। गर्भवती स्त्रियो को धर्म और पुण्यदान मे मन लगाना चाहिए। सत्संगति, सद्ग्रन्थावलोकन, सद्विचार और सदाचार का गर्भस्थ बालक पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है।

जब बच्चे के जन्म का समय आ जावे, तब गर्भिणी को बहुत ही सुन्दर, साफ, साधारण प्रकाश और हवा आनेवाले कमरे मे रखना चाहिए। प्राय. देखा गया है कि सौर-गृह के लिए घर की सब से गन्दी और अँधेरी कोठरी चुनी जाती है। उसमे हवा और प्रकाश जाने का बिलकुल मार्ग नही रहता ; और प्राय. नमी भी रहती है। इसी कारण बच्चा और जच्चा दोनो की आरोग्यता खतरे मे पड़ जाती है। इसलिए सौरगृह के लिए घर का सर्वोत्तम कमरा चुनना चाहिए। उसकी धरती मे नमी न हो। जहां तक हो सके, उसका फर्श ऊचा और पक्का हो। सौरगृह का द्वार पूर्व या उत्तर को होना चाहिए। हवा साधारण रूप से आवे। तेज़ हवा के झोके बच्चे अथवा उसकी मा के शरीर पर न लगने पावे। कमरा कम से कम ५—६ गज़ लम्बा और ३—४ गज़ चौड़ा होना चाहिए। यदि जाड़े का मौसम हो, तो जच्चाखाने को गरम रखने की कोशिश करनी चाहिए। आग सदैव दहकती रहे, परन्तु बड़ी सावधानी के साथ। धुआ बिलकुल नहीं होना चाहिए। रोशनदान और खिड़कियो का ऐसा प्रबन्ध रहे कि शुद्ध वायु बाहर से आती रहे ; और भीतर की खराब हवा बाहर निकलती रहे। परन्तु बहुत तेज़ हवा के ठंडे झोके न ` पावे। सौर-गृह मे निम्नलिखित सामान पहले से तैयार रहेः—

(१) खूब कसा हुआ पलँग, जिस पर गुदगुदा बिछौना हो, और उस पर मोमजामा बिछा हो, (२) पेट पर लपेट देने को गाढ़े का स्वच्छ कपड़ा, (३) पुराने धुले हुए बहुत से साफ कपड़े; (४) रेशम या सूत, (५) तेज़ कैंची या चाकू; (६) गुनगुना पानी, (७) तेल; (८) वेसन या शुद्ध स्वदेशी बढ़िया साबुन। कैंची और तागे एक कटोरे मे पानी डाल कर उबाल लेने चाहिए, जिससे नार काटने में किसी प्रकार का विकार न होने पावे।

बच्चा जनवाने का काम करनेवाली दाई बहुत होशियार होनी चाहिए। सौर गृह मे प्रवेश करने के पहले उसके वस्त्र बदलवा देने चाहिएं। उसके नाखून यदि बड़े हों, तो कटवा दिये जॉय; क्योंकि नाखूनों मे विष रहता है, और गर्भस्थान मे खरोंच लगने का भी भय रहता है। दाई को सब प्रकार से प्रसन्न रखने का प्रयत्न करना चाहिए।

सौर-गृह मे बहुत भीड़ न रहनी चाहिए; क्योंकि इससे वायु खराब होगी, और बहुत शोरगुल से बच्चा को कष्ट होगा। वहां ऐसी कोई स्त्री न रहनी चाहिए, जो पीड़ा देखकर घबड़ावे या अन्य स्त्रियो के सामने उसकी चर्चा करके जच्चा को डरावे। प्रसूता की माता या सास या और कोई बड़ी-बूढ़ी तथा दो-एक उसकी सखी-सहेली वहॉ अवश्य रहे, जो उससे स्नेह-पूर्वक मधुर वचन बोलकर उसको ढाढ़स बँधावें। दो-तीन स्त्रियो से अधिक वहां न रहे, जो व्यर्थ बाते करके प्रसूता की उद्विग्नता का कारण हो।

बच्चा जनने के बाद भी, जब तक जच्चा सौर-गृह में रहे, सब

प्रकार की सावधानी रखनी चाहिए। स्थान और वस्त्रो की स्वच्छता, शुद्ध वायु, प्रकाश, प्रसूता स्त्री की सेवा, बच्चे के सोने और दूध पिलाने इत्यादि का यथोचित प्रबन्ध आवश्यक है। जन्म लेने पर बच्चे प्रायः कई अठवाड़े तक २० घंटे तक सोया करते है। इस सोने से लाभ ही है। बालक को कच्ची नीद नही जगाना चाहिए, क्योकि ऐसा करने से वह सारा दिन रोता है। जो अच्छी या बुरी आदत माता उन दिनो डाल देगी, वही आगे चलकर पड़ जायगी। इसलिए बच्चे को प्रथम ही हिंडोले या पालने मे सुलाना चाहिए। हिलाना उचित नहीं, क्योकि यदि हिलाने की आदत पड़ जायगी, तो फिर बच्चे को बिना हिलाये नीद न आयेगी, और हिंडोला रुक जाने से बच्चा जाग पड़ेगा। सौर-गृह मे बच्चे की आँखो को तेज़ रोशनी से बचाये रखना चाहिए। जच्चाखाने मे बहुत तेज़ दीपक जलाना उचित नही। रेंड़ी या सरसो के तेल का मध्यम रोशनीवाला दीपक रहना ठीक है।

बच्चा उत्पन्न होने के कई घंटे बाद तक प्रायः माता के स्तनों मे दूध नही आता। ऐसी दशा मे दाई गौ या बकरी का दूध रुई के फाहे से बच्चे को देती है। परन्तु बाहर का दूध उस बच्चे के लिए कभी कभी हानिकारक सिद्ध होता है। इसलिए यदि मां को बहुत कष्ट न हुआ हो, तो बच्चे को नहला-धुलाकर कपड़े मे लपेट कर तुरन्त ही माता के स्तन दे देने चाहिएं। यदि तत्काल ऐसा न हो सके, तो घन्टे दो घन्टे के भीतर तो अवश्य ही स्तनपान देना चाहिए। बच्चे को स्तन चूसना सीखने में कुछ देर लगती है। अतः स्तन के आगे के हिस्से को धीरे धीरे हाथ से खीच कर दूध निकाल

निकाल कर मुलायम कर देना चाहिए। यदि स्तनों में दूध होगा, तो बच्चा यथेष्ट पीकर मुँह बन्द कर लेगा; और तुरन्त सो जायगा। यदि दूध स्तनो मे न होगा, तो भी बच्चे का मुँह स्तनों मे लगाने से दूध शीघ्रतापूर्वक उतरेगा। सौर-गृह में रहते समय बराबर ढाई-ढाई, तीन-तीन घन्टे के बाद बच्चे को स्तनपान देना चाहिए।

माता के स्तनो में पहले पहल जो दूध आता है, वह साधारण दूध की अपेक्षा गाढ़ा और पीले रंग का होता है। इस दूध में स्वाभाविक ही यह गुण होता है कि वह बच्चे के पेट को साफ कर के काला बदबूदार मल निकाल देता है। इसलिए भी बच्चे को यह दूध पिलाना आवश्यक है। यदि बच्चा पैदा होने के कई दिन बाद तक किसी प्रकार भी दूध न आवे, तो फिर गौ का दूध देना चाहिए, परंन्तु बच्चे को मां के स्तनो मे नियमानुसार लगाना फिर भी बन्द न करना चाहिए। गौ के दूध मे दो हिस्सा गरम पानी और थोड़ी सी पक्की खांड़ अवश्य मिलाना चाहिए। क्योकि शुद्ध गौ का दूध बच्चे को नही पच सकेगा। फिर जैसे जैसे माता का दूध उतरने लगे, वैसे वैसे बाहरी दूध कम करते जाना चाहिए; और अन्त मे बाहर का दूध बिलकुल बन्द करके बच्चे को मां के दूध पर ही रखना चाहिए, क्योकि माता के दूध के समान और कोई भी खूराक बच्चे के लिए हितकर नही।

बच्चो के पालन-पोषण के विषय मे अगले अध्याय मे विशेष विचार किया गया है।

तीसरा अध्याय

शिशु-पालन

बच्चो के पालन-पोषण के विषय मे भी आवश्यक बातो का ज्ञान होना बहुत जरूरी है। क्योकि बच्चे ही हमारे घरो की सच्ची सम्पत्ति है। बच्चो ही पर हमारे कुटुम्ब और देश का भविष्य निर्भर है। इसलिए बच्चो के लालन-पालन के विषय मे स्त्रियो को खास खास बाते अवश्य जान लेनी चाहिएं। पांच वर्ष की अवस्था तक बच्चो के शरीर और शक्ति की एक विशेष प्रकार से वृद्धि हुआ करती है। अतएव इस अवस्था मे यदि बालकों के पालन-पोषण का यथोचित प्रबन्ध नही किया जाता, तो इसका बुरा परिणाम बालको को जिन्दगी भर भोगना पड़ता है। छोटे बच्चो के लिए निम्न-लिखित पांच बातो पर विशेष ध्यान देना चाहिए:—

(१) सहज में पचने योग्य अच्छी खूराक उनको दी जाय।

(२) ऋतु के अनुकूल काफी वस्त्रो का प्रबन्ध उनके लिए किया जाय।

(३) खेल-कूद के बहाने उनके शरीर के प्रत्येक अंग को काफी व्यायाम मिलना चाहिए। इसी प्रकार उनकी निद्रा और विश्राम का भी अच्छा प्रबन्ध होना चाहिए।

(४) शरीर, वस्त्र और उनकी प्रत्येक वस्तु की स्वच्छता पर पूरा पूरा ध्यान रखना चाहिए।

(५) खुली हवा और रोशनी मे उनके रहने का प्रबन्ध होना चाहिए ।

यो तो उपर्युक्त सब बातें सभी लोगो के लिए आवश्यक है; परन्तु बच्चो के लिए इनकी और भी अधिक आवश्यकता है। इसलिए नीचे क्रमश. इन बातो के विषयमे कुछ विचार किया जाता है।

बच्चों की खूराक—बच्चे के उत्पन्न होने के दिन से लेकर नौ-दस महीने की अवस्था तक उसके लिए माता का दूध अमृत के समान है। इसलिए नौ-दस मास की अवस्था तक बच्चे को माता के दूध के सिवाय और कोई भी खाद्य पदार्थ नही देना चाहिए। यदि और कोई पदार्थ दिये जॉयगे, तो बालक को हानिकारक होंगे। कई लोगो का ख्याल है कि पॉच-छै मास के बाद बच्चो को हलका अन्न इत्यादि अवश्य देना चाहिए; और इसी ख्याल से अकसर माताएं बच्चो को साबूदाना, दाल-भात या अन्य देशी अथवा विलायती पदार्थ चटाती रहती है; पर इससे बच्चो को मलबद्धता, खॉसी, कफ, बुखार, दस्त इत्यादि के रोग हो जाते हैं; क्योकि जिन पदार्थों मे आटे का अंश रहता है, वे पदार्थ, दांत निकलने के पहले, बच्चो को नही पचते। यह बात सच है कि इस प्रकार के पदार्थ शरीर के लिए पुष्टिकारक अवश्य होते है; परन्तु ये पुष्टिकारक उसी दशा मे हो सकते है, जब अच्छी तरह चबाकर राल के साथ पेट मे जावे। राल के साथ मिलकर पेट मे जाने से इन पदार्थों की शक्कर बनती है, और वे शरीर को पुष्टि देते हैं; परन्तु दांत निकलने के पहले बच्चो की राल इस कार्य के लिए उपयोगी नही होती। इसलिए ऐसे पदार्थ छोटे बच्चो को नही देने चाहिएं।

माता यदि सब प्रकार से आरोग्य और हृष्ट-पुष्ट हो, तो उसको अपना ही दूध बालक को पिलाना चाहिए; क्योंकि माता के दूध की बराबरी अन्य कोई भी दूध या पदार्थ नही कर सकता। हाँ, यदि वह रोगी और निर्बल हो, तो गाय अथवा धाय का दूध पिलाना ठीक होगा।

गाय का दूध—हम लोगो मे गौ का दूध लगभग माता के दूध के समान ही समझा जाता है। फिर भी छोटे बच्चो को गौ का खालिस (शुद्ध) दूध कभी न देना चाहिए। बच्चा यदि एक मास से कम हो, तो दो भाग पानी और एक भाग गौ का दूध मिलाकर उसे उबाल कर देना चाहिए। इसमे सन्देह नहीं कि पानी मिलाने से दूध का असली गुण नही रहता; परन्तु खालिस दूध बच्चे को पच नही सकता। इसलिए पानी मिलाना आवश्यक है। प्रत्येक दूध मे तीन प्रकार के गुण होते है :—

(१) नाइट्रोजन उत्पन्न करनेवाला गुण।
(२) चर्बी अथवा मलाई उत्पन्न करनेवाला गुण।
(३) शक्कर उत्पन्न करनेवाला गुण।

माता के दूध मे उपर्युक्त गुण इतने ही परिमाण मे होते है, जितने बच्चे को आवश्यक होते हैं, और गौ के दूध मे उसके बच्चे (बछड़े) के आवश्यकतानुसार होते है। जैसे, गौ के दूध मे स्त्री के दूध की अपेक्षा जल का अंश कम रहता है। मिठास यानी शक्कर भी कम रहती है। इसलिए गौ के दूध मे दो-भाग जल और थोड़ी सी [illegible] मिलाकर उक्त दूध को माता के दूध के समान बनाना पड़ता [illegible]। गौ के दूध मे इस प्रकार पानी मिलाने से उसका चर्बी का अंश

कम हो जाता है। इसलिए उसमे थोड़ी सी, गौ के दूध की ऊपर की हलकी साढ़ी भी मिलानी चाहिए। इस प्रकार पानी,शक्कर और साढ़ी का परिमाण यथोचित रूप मे मिलाने से गौ का दूध लगभग माता के दूध के समान हो जाता है। यही दूध बच्चा सहज मे पचा सकता है।

गौ का दूध बच्चे को कच्चा कभी न देना चाहिए। सदैव उबाल कर देना चाहिए। उबालने से दूध के रोगकारक कीटाणु नष्ट हो जाते है; और वह सहज मे पच जाता है; किन्तु दूध गरम करते समय बहुत अधिक गाढ़ा न होने पावे। एक उबाल आ जाने पर दूध को आग पर से उतार लेना चाहिए। दूध और पानी को अलग-अलग उबाल कर उपर्युक्त परिमाण से मिला सकते हैं।

बच्चा ज्यो ज्यो वड़ा होता जाता है, त्यो त्यो उसमे गाय के दूध को पचाने की शक्ति वढ़ती जाती है। इसलिए उसी क्रम से हमको दूध मे पानी की मिलावट कम करते जाना चाहिए। यहाँ तक कि नवें महीने के बाद पानी विलकुल नहीं मिलाना चाहिए। बच्चो को चाहे गाय का दूध पिलाया जाय, अथवा धाय या माता का, परन्तु नियमित रूप से ही पिलाना चाहिए। प्राय देखा जाता है कि बच्चा चाहे जिस कारण से रोता हो, माताएं उसे दूध ही पिला कर बहलाना चाहती है। इससे आवश्यकता से अधिक दूध बच्चे के पेट मे पहुँच जाता है; और उसे दस्त या कै शुरू हो जाती है, अथवा उसे अन्य रोग घेर लेते हैं। सोते से जगा कर बच्चे को कभी दूध नही पिलाना चाहिए। बच्चे को किस परिमाण से दूध दिया जाय, इसका कोष्टक नीचे दिया जाता है।

बच्चे की उम्र	बड़ा चम्मच भर और मीठा मिला हुआ		पानी और दूध मिलाकर कुल चम्मच एक बार मे	कितने बार	कितने अन्तर से
	दूध	पानी			
एक पक्ष तक .	१	२	३	१०	२ घंटे
दूसरे पक्ष से पूरे महीने तक।	२	३	५	१०	२ ,,
दूसरे महीने मे .	२	३	५	१०	२ ,,
तीसरे महीने मे ..	४	४	८	९	२॥ ,,
चौथे महीने मे ...	५	४	९	७	३ ,,
पांचवें से छठे मास तक।	६—८	४	१०—१२	७	३ ,,
सातवे से नवें मास तक।	९—१२	४	१३—१६	७	३ ,,

जिन बर्त्तनों से बच्चे को दूध पिलाया जाय, उनका साफ रहना बहुत आवश्यक है। बच्चो को दूध पिलाने की ख़ास बोतलें मिलती हैं। इनमे रबड़ की चूची लगी रहती है। इसके द्वारा बच्चा उसी प्रकार दूध पी लेता है, जैसे अपने माता के स्तन से पीता है। परन्तु इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बोतल हमेशा साफ रहे। प्रायः माताएँ बोतल मे थोड़ा सा दूध रहने देती है। यह दूध पड़ा-पड़ा खट्टा हो जाता है, और बोतल मे सड़ांध आने लगती है। ऐसी बोतल से दूध पिलाने से बच्चे को अनेक रोग हो जाते है। इसलिए बोतल को गरम पानी से खूब साफ करके रखना चाहिए।

बच्चों के कपड़े—छोटे बच्चो को सदैव ढीले और लम्बे कपड़े ऋतु के अनुसार पहराने चाहिएं। जहाँ तक हो सके, कपड़ों मे सादगी रहे, और वे इस प्रकार के ऊनी, सूती अथवा रेशमी हो, जो प्रति दिन स्वच्छ किये जा सके। बच्चों के कपड़े रोज मैलं होते हैं; इसलिए उनको प्रति दिन साफ करने की भी आवश्यकता है। बहुत मोटे और बहुत तंग कपड़े लड़को को न पहराने चाहिएं।

स्नान इत्यादि—छोटे बच्चों को कडुए तेल की मालिश प्रति दिन करनी चाहिए। सरसों या चिरौजी अथवा चिकनाई-सहित जौ के आटे का उबटन भी दूसरे-तीसरे दिन अवश्य करना चाहिए। तैलाभ्यंग करने से बच्चे के अङ्ग-प्रत्यंग बहुत शीघ्रता-पूर्वक पुष्ट होते हैं। उनको गुनगुने पानी से रोज़ नहलाना चाहिए। ध्यान रहे कि पानी बहुत ज्यादा गरम न हो; और न बहुत अधिक ठंढा हो। स्नान के बाद तुरन्त शरीर पोंछकर कपड़े पहना देना

चाहिए। कान, नाक, सिर, बगल, पेशाब और पाखाने का स्थान इत्यादि खूब सफाई से पोंछना चाहिए। इन अङ्गो के मैले रहने से खाज, फोड़ा, फुंसी, इत्यादि अनेक रोग बच्चों को हो जाते हैं।

निद्रा—प्रायः छोटे बच्चे बहुत सोते हैं; और ज्यों ज्यों उनकी अवस्था बढ़ती जाती है त्यों त्यों उनकी नींद घटती जाती है। बच्चे को सोते से कच्ची नीद कभी न जगाना चाहिए। कच्ची नीद जगाने से फिर वे रोते ही रहते है; और चित्त प्रसन्न नही रहता। बच्चे को सदैव ऐसी जगह सुलाना चाहिए, जहां की हवा खुली हुई हो। प्रायः देखा जाता है कि जाडे के दिनों मे माताएं बच्चे को अपने हृदय से लिपटा कर सोती है; और अपना तथा बच्चे का मुँह रजाई से खूब ढक लेती हैं। इससे भीतर की गन्दी हवा वार वार बच्चे की सांस के साथ भीतर जाती है और उसकी आरोग्यता सदैव खराब रहती है। इसके सिवाय कभी कभी बच्चे का हाथ-पैर दब जाने के कारण उसको कष्ट भी होता है। इसलिए जहाँ तक सम्भव हो, बच्चे को सदैव अलग पालने पर सुलाना चाहिए। यदि अलग सुलाने मे कोई खतरा हो, तो मुँह ढक कर कभी न सुलाना चाहिए। ताजी और स्वच्छ वायु सांस के साथ भीतर जाना हर हालत मे आवश्यक है।

खेल-कूद और हवाखोरी—बच्चों को खेलकूद से बड़ी प्रसन्नता होती है, परन्तु उनके खेल के सामान साफ-स्वच्छ और खिलाने-वाले साथी अथवा दाई अच्छे स्वभाव की हो। बच्चे कभी कभी यों

ही रो उठते हैं; परन्तु उनके रोने से प्रत्येक समय घबड़ाना न चाहिए। हां, यदि किसी कारण से रोते हो, तो उस कारण को दूर करने का प्रयत्न अवश्य करना चाहिए। शाम-सुबह बच्चो को खुली हवा मे घुमाने के लिए बाहर अवश्य निकालना चाहिए। यदि हो सके, तो बेल की गाड़ी पर बिठाकर उनको हवाख़ोरी के लिए हरे-भरे मैदानो मे या बाग़ मे ले जाना चाहिए। इससे उनकी तबीयत प्रसन्न होती है; और आरोग्यता बढ़ती है।

बच्चों के दाँत—सात-आठ मास की अवस्था होने पर प्रायः बच्चो के दांत निकलने लगते है। उस समय कुछ बच्चो को बुखार और हरे-पीले दस्त की बीमारी हो जाया करती है। परन्तु यदि माताएं पहले से ही बच्चो के खिलाने-पिलाने मे अनियमितपन न होने दे, तो दांत निकलते समय उनको कोई कष्ट नही हो सकता। जो माताएं दिन-रात बच्चे के मुँह मे दूध ही डाले रहती है, अथवा दांत निकलने के पहले से ही उनको बहुत सा अन्न खिलाना शुरू कर देती है; और अपने तथा बच्चे के कोठे की सफाई की ओर यथोचित ध्यान नही देती, उन्ही के बच्चों को दॉत निकलने के समय उपर्युक्त कष्ट होता है। इसलिए दांत निकलते समय, और उसके पहले भी, बच्चो को नियमित रूप से दूध पिलाना चाहिए; और यदि दस्त साफ न होता हो, तो कभी कभी उचित मात्रा मे रेड़ी का तेल पिलाकर कोठे को साफ करते रहना चाहिए। नारंगी, अञ्जीर, सेब, सन्तरा, अंगूर इत्यादि फलों का थोडा सा रस भी कभी कभी बच्चे को पिलाना चाहिए। ताम्बे और जस्ते को मिलाकर उसका तावीज बालक के गले मे बांध देने से भी दांत सहज मे निकल आते है।

दांत निकल आने के बाद उनकी सफाई प्रति दिन अवश्य करनी चाहिए। बहुत सी माताओं का ख़याल होता है कि बच्चे के दूध के दांतो की सफाई की कोई आवश्यकता नही, क्योकि ये दांत गिरकर दूसरे नवीन दांत निकल आते है। परन्तु यह ख़याल ठीक नही है। यदि दूध के दांत साफ न रखे जायँगे, तो उनमें रोग उत्पन्न हो जायगा, और यह रोग दातो की जड़ मे पहुँच कर नवीन उगनेवाले दांतो मे भी लग जायगा। इसलिए छोटे बच्चो के दांत भी प्रति-दिन बड़ी कोमलता के साथ धोकर मुलायम कपड़े से पोछ देना चाहिए। दाँतो के रोगयुक्त होने के कारण बालको को पेट के अनेक रोग हो जाते है; इसलिए बालपन से ही दांतो की स्वच्छता के विषय मे सावधानी रखने की आवश्यकता है।

चौथा अध्याय

रोगी-सेवा

मनुष्य यदि आहार-विहार इत्यादि के नियमो का पालन करते रहे, तो रोग प्रायः उससे दूर ही रहेगे। फिर भी शरीर धारण करके रोगो से सर्वथा बचना प्रायः असम्भव ही है; क्योकि "शरीरं व्या[illegible] मन्दि[illegible]", शरीर व्याधियों का घर है। बड़े बड़े रोगों का

कारण जानना और उनकी चिकित्सा करना तो वैद्यो का ही कार्य है। परन्तु घर के छोटे छोटे रोगो की चिकित्सा करना और बालकों तथा घर के अन्य लोगों की बीमारी मे उनकी सेवा-शुश्रूषा करना गृहस्थ स्त्रियों का धर्म है। इसलिए इस विषय मे उनको साधारण ज्ञान होना बहुत आवश्यक है। यो तो बालकों और घर के अन्य रोगियो की सेवा-शुश्रूषा करने के लिए विशेष प्रकार की शिक्षा प्राप्त किये हुए मनुष्यो की आवश्यकता रहती है; और जो धनवान् कुटुम्ब होते है, उनमे उक्त प्रकार की शिक्षा पाई हुई स्त्रियां रख ली जाती है; परन्तु साधारण कुटुम्बो मे घर की स्त्रियो को ही यह कार्य करना पड़ता है। अतएव उनकी जानकारी के लिए यहां पर कुछ बाते लिखी जाती है।

परिचारिका का पद—रोगियों की सेवा करने के लिए आजकल सभ्य देशो मे स्त्रियों की ही नियुक्ति की जाती है; और अब हमारे देश मे भी यही चाल प्रारम्भ हो गई है। अँगरेजी मे ऐसी स्त्रियों को नर्स' कहते है। बच्चो को दूध पिलाने और खिलाने के लिए जिस प्रकार बड़े घरो मे धाय या दाई रखी जाती है, उसी प्रकार घर के लोगो की बीमारी के समय मे सेवा-शुश्रूषा करने के लिए नर्स या परिचारिका रखी जाती है। रोगी-परिचर्या की शिक्षा देने के लिए अब हमारे देश मे भी जहां-तहां विद्यालय खुल गये है; और कही कही दूसरे विद्यालयो मे भी इस की कक्षाएँ खुल गई है; परन्तु उनमे आजकल प्राय. जो स्त्रियां शिक्षा पाती रहती है, उनमे कुलीन बहुत कम होती हैं, और यही कारण है कि इस उपयोगी कार्य के विषय मे जितना आदरभाव लोगो

के मन मे होना चाहिए, उतना नही होता। कुलीन और सदाचारिणी स्त्रियो ने अभी तक इस विषय की शिक्षा प्राप्त करने की ओर ध्यान नही दिया है, और इसी कारण इस उपयोगी कार्य का विशेष प्रचार नही हो सका है। आशा है कि आगे इस कार्य मे उत्तरोत्तर उन्नति होगी।

परिचारिका का कर्त्तव्य—रोगी की सेवा करना एक प्रकार की विद्या है; और इसको गुरु से सीखना अत्यन्त अवश्यक है। बीमार मनुष्य की सेवा करने मे हृदय की कोमलता और कठोरता दोनो का समान ही उपयोग है। इसलिए ये दोनो परस्पर-विरुद्ध गुण जिस मनुष्य मे नहीं होगे, उसे इस कार्य मे सफलता नही मिल सकती। माता, स्त्री, बहन, इत्यादि के हृदय मे केवल ममता या हृदय की कोमलता भर होती है; और इसलिए रोगी को जब कष्ट होता है, तब उनका हृदय भी कष्ट से व्याकुल हो जाता है। ऐसे मनुष्यो से नर्स या परिचारिका का कार्य नही हो सकता। इसी प्रकार उक्त मनुष्यो के हृदय मे जो ममता होती है, वह ममता यदि किसी परिचारिका के हृदय में न होगी, तो वह परिचारिका, फिर अपने कार्य मे चाहे जितनी कुशल क्यों न हो, उसको भी सफलता नही हो सकती। सारांश यह है कि स्त्री अथवा माता के हृदय का सा प्रेम, उत्तम वैद्य का सा कौशल और मौके मौके पर काम देनेवाली कठोरता, ये तीनो बातें उत्तम परिचारिका मे होनी चाहिएँ। इसके सिवाय वह सदैव प्रसन्न-वदन रहे, क्योकि रोगी का हृदय जिस समय उद्विग्न होता है, उस यदि कोई परिचारिका अपनी रोती सी सूरत ले जाकर खड़ी

हो जावे, तो रोगी के चित्त को आनन्द नही होगा। परिचारिका का प्रसन्न-वदन देख कर रोगी को बहुत कुछ ढाढ़स होगा। रोगी की सेवा करनेवाली परिचारिका को रोगी से इस प्रकार के प्रश्न कभी न करना चाहिए कि जिनसे उसको घबराहट पैदा हो। क्या तुम को अमुक चीज़ चाहिए, क्या तुम को यह चीज अच्छी लगती है, अमुक चीज़ खाने से क्या तुम्हारे मुँह की रुचि ठीक हो जायगी, इत्यादि प्रकार के प्रश्न रोगी से कभी न करना चाहिए। हम लोगो मे प्राय· यह देखा जाता है कि घर मे यदि कोई मनुष्य बीमार हुआ, तो घर की स्त्रियां उससे उपर्युक्त प्रकार के प्रश्न कर-करके उसको हैरान कर डालती है। यह बात अच्छी नही है। अतएव जो पदार्थ रोगी के खाने योग्य हो, उनको तैयार करके उसके सामने लाना चाहिए। फिर उनमे से जो पदार्थ उसको पसन्द होगे, वह आप ही ले लेगा। शेष पदार्थ वह छोड़ देगा। इससे यह भी सहज ही मे मालूम हो जायगा कि, रोगी की इच्छा क्या है; और उसको कौन सी चीज़े पसन्द है। अनेक वैद्य और डाक्टरो का यह प्रत्यक्ष अनुभव है कि जो रोगी भोजन की अरुचि के कारण बिल्कुल दुर्बल हो गये थे, उपर्युक्त रीति से कुछ न कुछ खाने लगे; और अन्त मे बिलकुल अच्छे हो गये।

रोगी की चिकित्सा करनेवाला वैद्य या डाक्टर जैसा कहे, उसके अनुसार चलना परिचारिका के लिए अत्यन्त आवश्यक है। "आप कहते है, वैसा यदि हम न करे, और ऐसा करे तो क्या होगा—" इत्यादि प्रकार के प्रश्न करना परिचारिका के कर्त्तव्य और अधिकार के बाहर की बात है। कुछ परिचारिकाओ की यह आदत होती

कि, वैद्य या डाक्टर के चले जाने पर वे उसके विरुद्ध कुछ न कुछ कहकर ऐसा प्रकट करती रहती हैं कि जैसे उनका ज्ञान और अनुभव डाक्टर से भी अधिक हो। इसका प्रभाव रोगी पर बहुत बुरा पड़ता है। डाक्टर के बतलाए हुए औषधोपचार अथवा पथ्य मे परिचारिका को अपनी ओर से कभी हस्तक्षेप न करना चाहिए।

किसी रोगी का रोग यदि बहुत कठिन जान पड़ता हो, तो परिचारिका को बहुत सावधानी से काम लेना चाहिए। छोटी से छोटी बाते भी डायरी मे नोट कर लेनी चाहिएं; और डाक्टर या वैद्य के आने पर उसके सामने उपस्थित करनी चाहिएं। रोगी की प्रकृति और उसकी स्थिति मे समय समय पर जो परिवर्तन होते रहते हैं, उनको लिखकर वैद्य के सामने उपस्थित करने से रोगी के रोग का पूरा पूरा चित्र वैद्य के सामने आ जाता है; और इससे वह रोगी का इलाज ठीक ठीक कर सकता है। रोगी के विषय मे चिन्ताजनक कोई बात यदि वैद्य परिचारिका को बतलावे, तो परिचारिका को चाहिए कि वह कभी उस बात को बाहर न फूटने दे। यहां तक कि अपनी चेष्टा से भी यह बात प्रकट न होने दे कि ऐसी कोई बात रोगी के विषय मे वैद्य ने कही है। क्योकि रोगी की दृष्टि सदैव वैद्य और परिचारिका की चेष्टा की ओर लगी रहती है, और यदि उसे ज़रा भी मालूम हो जाता है कि वैद्य या परिचारिका उसके विषय मे दुखित है, तो तुरन्त उसकी प्रकृति और भी अधिक गिर जाती है। एक बात और भी है। रोगी और परिचारिका दोनो जब एक जगह रहते है, तब उनमे बातचीत भी स्वाभाविक ही होती रहती

है। उस बातचीत मे परिचारिका को अपने आराम किये हुए भयंकर रोगों की बात न चलानी चाहिए । क्योंकि इससे रोगी का मन उद्विग्न होगा। परिचारिका को रोगी से ऐसी बातें करनी चाहिएं कि जिससे रोग की ओर से उसका ध्यान हटे; और अन्य अच्छे अच्छे विषयों मे उसका मन लगे।

परिचारिका का अपने विषय में कर्तव्य—रोगी की सेवा करते समय परिचारिका को अपने विषय मे भी कुछ नियमों का पालन अवश्य करना चाहिए । क्योकि यदि वह ऐसा नहीं करेगी, तो वह स्वयं भी अपने प्राणो को संकट मे डालेगी; और जिसकी वह सेवा करती है, उसके विषय मे भी वह समुचित रूप से अपना कर्त्तव्य पालन न कर सकेगी। परिचारिका को नियमित रूप से और काफी निद्रा अवश्य लेनी चाहिए। उचित व्यायाम मे कभी कसर न करे। सदैव उसको रोगी के ही कमरे मे न रहना चाहिए। किन्तु नियमित घंटे काम करने के बाद खुली हवा मे भ्रमण करने के लिए भी निकलना चाहिए। रोगी के कमरे मे बहुत देर रहने के कारण उसके शरीर में दूषित हवा का जो असर होता है, उसको दूर करने के लिए उसको खुली हवा मे भ्रमण करना आवश्यक है। उसको अपने कपड़े समय समय पर बदलते रहना चाहिए। अपने भोजन का समय उसे कभी न टालना चाहिए। कई परिचारिकाएं रोगी के कमरे मे ही अपना भोजन मँगाकर जल्दी जल्दी से खा लेती हैं । यह ठीक नही है । परिचारिका के स्वास्थ्य पर ही अधिकांश मे रोगी की प्रकृति अवलम्बित रहती है । इसलिए परिचारिका को अपने भोजन, वस्त्र, भ्रमण, व्यायाम, निद्रा इत्यादि

बातों मे नियमित रहकर अपने स्वास्थ्य को कायम रखना चाहिए।

रोगी के कमरे का प्रवन्ध—हम लोगों मे प्राय. इस वात का विशेप खयाल रखा जाता है कि, रोगी को हवा न लगने पावे; और इसीलिए प्रायः रोगी के कमरे की सब खिड़कियां वन्द कर दी जाती है; परन्तु यह वात ठीक नहीं है। रोगी के कमरे में खुली हवा अवश्य आनी चाहिए। क्योंकि रोगी के कमरे मे दूषित वायु वरावर उत्पन्न होती रहती है, और बाहर की ताजी हवा यदि भीतर नहीं आने पाती, तो वही दूपित वायु बार बार रोगी के शरीर मे जाती है; और इससे उसका रोग और भी वढ़ जाता है। हां, इस वात का ध्यान अवश्य रखना चाहिए कि खिड़कियों के द्वारा तेज़ हवा के झोके आ-कर रोगी के शरीर मे न टकरावे। इसके लिए खिड़कियों मे बारीक कपड़े के पड़दे डाल देना काफी है। रोगी के शरीर मे ठंढी हवा न लगने पावे, इसके लिए उसके शरीर को गरम कपडे से ढके रखना चाहिए।

रोगी का कमरा साफ और सुथरा होना चाहिए। उसमे और किसी प्रकार का सामान, जिससे जगह रुकती हो, न रहना चाहिए। रोगी के कमरे मे गीले कपड़े सूखने के लिए डालना अथवा आग जलाकर पथ्य-पानी इत्यादि तैयार करना हानिकारक है।

परिचारिका के लिए विशेष ध्यान रखने योग्य वाते—हम पहले ही कह चुके है कि रोग का निदान और उसकी चिकित्सा करना वैद्यो और डाक्टरों का काम है, पर रोगी की यथोचित रूप से सेवा-शुश्रूपा करना घर की स्त्रियों या परिचारिकाओं का ही कार्य

है; और कभी कभी तो रोगी का जीवन ओषधि की अपेक्षा सेवा-शुश्रूषा पर ही विशेष निर्भर रहता है। रोगी के लिए यह बड़े सौभाग्य की बात होगी कि उसकी प्यारी पत्नी, माता, बहन अथवा बेटी उसकी सेवा-शुश्रूषा करे। रोगी-सेवा के विषय मे तीन बातों पर विशेष ध्यान रखना पड़ता है। रोगी के कमरे और उसके बिछौने की देखभाल, रोग के घटने-बढ़ने की जांच, रोगी को दवा और पथ्य खिलाना-पिलाना तथा उसकी सहायता के लिए सदैव तत्पर रहना।

रोगी के कपड़े और बिछौने इत्यादि समय समय पर बदलते रहना चाहिए। उनकी सफाई का ध्यान रखना अत्यन्त आवश्यक है। रोगी को कितने बार, कब कब दवा दी गई, उसकी निद्रा, रोग की दशा, और यदि हो सके तो प्रातः और संध्या काल के शरीर का ताप भी एक कागज पर या डायरी मे लिख रखना चाहिए। शरीर का ताप थर्मामीटर से नापा जाता है। इस यंत्र को मुँह अथवा कांख मे लगाते है। पांच मिनट के अन्दर शरीर की गर्मी का पता चल जाता है। यदि थर्मामीटर मुँह मे लगाया जाय, तो ओठ बन्द रहने चाहिए। यदि कांख मे लगाया जाय, तो पसीना पोछकर बगल मे दबा देना चाहिए। शरीर की साधारण गर्मी ९८$\frac{१}{२}$ दर्जे होती है। इससे अधिक हो, तो ज्वर समझना चाहिए। यदि ज्वर १०७ दर्जे से अधिक चढ़ जाय, तो त्रिदोष का भय रहता है।

कितना ही बलवान् मनुष्य क्यो न हो; पर जब वह रोग-ग्रसित हो जाता है, तब वह इतना ही निस्सहाय रहता है, जितने हमारे छोटे छोटे बच्चे। इसलिए उसको भी सेवा-शुश्रूषा करनेवाले की

वैसी ही आवश्यकता रहती है, जैसी छोटे बच्चो को माता की। इस लिए रोगी के साथ परिचारिका को माता का सा वर्त्ताव करना चाहिए। कभी कभी रोगी के शरीर को गुनगुने पानी से पोंछना पड़ता है। यदि ऐसी आवश्यकता हो, तो एक भींगी हुई तौलिया से रोगी का शरीर धीरे धीरे पोंछ देना चाहिए। ध्यान रहे कि रोगी के गीले शरीर मे ठंडी हवा न लगने पावे। पसीना आने पर भी एक अँगौछे से पोंछ देना चाहिए, और यदि उसके कपड़े पसीने से भींग गये हो, तो उनको वदल देना चाहिए।

जब रोगी को पथ्य देना हो, तव उसको सव प्रकार से प्रसन्न-चित्त रखने का प्रयत्न करना चाहिए; क्योकि उसका चित्त यदि खिन्न रहेगा, तो पथ्य न लगेगा। वैद्य की सलाह से दूध या साबू-दाना अथवा मूँग की दाल का पानी थोड़ी मात्रा मे उसे देना चाहिए, जिससे उसको अच्छी निद्रा आवे; और ओषधि मे कोई रुकावट न पड़े। यदि रोगी अत्यन्त निर्वलता के कारण स्वयं उठ-बैठ न सकता हो, तो परिचारिका अपने हाथ के सहारे से उसे उठाकर पथ्य-पानी देवे। ओषधि सदैव ठीक समय पर देना चाहिए। खाने-पीने और शरीर मे लगाने की भिन्न भिन्न ओषधियां बड़ी सावधानी से अलग-अलग रखनी चाहिएं। अन्यथा भारी ग़लती हो जाने का भय रहता है। परिचारिका को रोगी की सेवा बड़े धीरज के साथ करनी चाहिए; और रोगी को सदैव शीघ्र आराम होने का ढाढ़स देते रहना चाहिए।

अचानक जल जाने पर—घर-गृहस्थी मे प्रायः आग और पानी अथवा तेल से जल जाने की पीड़ा स्त्रियो और बच्चो को

उठानी पड़ती है। कभी असावधानी से दियासलाई जलाने के समय, कभी चिराग़ से, कभी दूध गरम करके अथवा उसके उतारने के समय कपड़ो मे आग लग जाने अथवा हाथ इत्यादि जल जाने का भय रहता है। कभी गरम घी, तेल अथवा कोई जलती हुई चीज़ हाथ या पैर पर गिर पड़ती है। यदि स्त्रियो की साड़ी अथवा अन्य किसी कपड़े मे आग लग जाय, तो एकदम घबड़ा कर कि-कर्त्तव्य-विमूढ़ न बन जाना चाहिए; किन्तु जहाँ पर आग लगे, उस सिरे को हाथ से मसल देना चाहिए; क्योकि शुरू में आग की लपट बहुत ही कम होती है। यदि कपड़े की लपट फैलने लगे, तो तुरन्त पेट के बल ज़मीन मे लेट जाना चाहिए; और जो स्त्री पास खड़ी हो, वह उस जलनेवाली स्त्री के ऊपर तुरन्त कम्बल या दरी डालकर उसीमे उसको लपेट दे। ऐसा करने से लपट आप ही आप बुझ जायगी। भागने से आग और भी भड़कती है; और पानी डालने से भी जल्दी आग नही बुझती।

यदि शरीर का कोई अंग कभी जल जाता है, तो बड़ी पीड़ा और कमज़ोरी मालूम होती है। ऐसी दशा मे बड़ी सावधानी से जले हुए घाव की चिकित्सा करनी चाहिए। यदि घाव मे कपड़ा चिपक जाय, तो उसे कैंची से काट देना चाहिए। उस पर मृदु और शीतल ओषधि लगानी चाहिए। तिल का तेल और चूने का पानी मिलाकर उसका फाहा घाव पर रखना चाहिए। बोरिक एसिड और आटा मिलाकर घाव पर छिड़कने से जलन कम हो जाती है। विशेष कमज़ोरी मालूम होने से गरम दूध पिलाना चाहिए। इससे आराम मालूम होगा।

छठवां खण्ड

घरेलू दवाइयां

पहला अध्याय

स्त्री-रोग-चिकित्सा

प्रसूत—बच्चा पैदा होने पर यह रोग प्रायः सौर मे ही स्त्रियो को हो जाता है। इसका इलाज—ढाई तोले गोखरू कुचलकर आध सेर पानी मे औटावे। जब छटाक भर रह जावे, तब छटाक भर बकरी का दूध मिलाकर सात दिन तक शाम-सुबह पीवे। ठंढी चीजों का भोजन और ठंढी हवा से बची रहे। इस रोग मे सुहाग-सोठ, विषगर्भ तैल और मरीच्यादि तैल बहुत गुणदायक है। इनके बनाने की विधि क्रमशः नीचे लिखी जाती है—

सुहाग-सोंठ—वैतरा सोंठ पाव भर लेकर कूट-छान-कर रख ले। फिर डेढ़ सेर गौ के दूध को औटावे। जब आधा रह जावे, तब सोठ का चूर्ण डालकर चलाता रहे। जब खोवा हो जावे, तब पाव भर गौ का घी डालकर खोवा भून ले। भुन जाने पर उसको थाली मे निकाल ले। अब एक सेर बूरे की चाशनी तैयार करे। जब तीन तार चाशनी मे आने लगे, तब वह खोवा उसमे डाल दे; और यह मसाला उसमे मिलावे—केसर छ माशे, कस्तूरी डेढ़ माशे, भीमसेनी कपूर तीन माशे, पिस्ता चार तोले, बादाम की मीगी आठ तोले, सबको मिला कर लड्डू बना ले; और एक तोला प्रति दिन गरम दूध के साथ सेवन करे।

विषगर्भ तैल—धतूरे की जड़, निर्गुंडी, कड़वी तूबी की

जड़, एरंड की जड़, असगन्ध, पमार, चित्रक, सहँजने की जड़, कागलहरी, करियारी की जड़, नीम की छाल, बकायन की छाल, दशमूल, शतावरी, चिरपोटन, गौरीसर, बिदारीकन्द, थूहर का पत्ता, आक का पत्ता, सनाय, दोनो कनेरो की छाल, चिड़चिड़ा या अपामार्ग, सीप। इन सबको तीन तीन टके भर ले। इन्ही के बराबर काले तिल का तेल ले। इतना ही अंडी का तेल ले। अब इनसे चौगुना पानी डाले। फिर सब औषधो को कूटकर उस तेल और पानी मे डालकर मन्द मन्द आँच मे पकावे। पकते-पकते जब औषधें और पानी जल जाय, केवल तेल मात्र रह जाय, तब उतार ले। फिर इसमे सोठ, मिर्च, पीपल, असगन्ध, रास्ना, कूट, नागरमोथा, बच, देवदारु, इन्द्रयव, जवाखार, पाँचो नोन, नीला थोथा, कायफल, पाढ़, भारंगी, नौसादर, गन्धक, पुष्करमूल, शिलाजीत और हरताल—ये सब औषधे धेले धेले भर ले और सिगीमुहरा एक टके भर ले। फिर सबको महीन कूट-पीस कपड़छान कर के तेल मे मिला ले। इस तेल को शरीर मे मर्दन करने से बात के सब रोग दूर होते हैं। शरीर के सब प्रकार के दर्द, सूजन, हड़फूटन, कर्णशूल, गंडमाला भी दूर होता है।

मरीच्यादि तैल—काली मिर्च, निसोत, दात्यूणी, आक का दूध, गोबर का रस, देवदारु, दोनो हल्दी, छड़, कूट, रक्तचन्दन, इन्द्रायन की जड़, कलौजी, हरताल, मैनसिल, कनेर की जड़, चित्रक, कलिहारी की जड़, नागरमोथा, बायविडंग, पमार, सिरस की जड़, कुड़े की छाल, नीम की छाल, सतोप की छाल, गिलोय, थूहर का दूध, किरमाला की गिरी, खैरसार, बावची, बच, मालकाँगनी, इन

सवको दो दो टके भर ले। सिंगीमुहरा चार टके भर, कड़ुआ तेल चार सेर, गोमूत्र सोलह सेर ले। फिर इन सवको एक मे करके मन्द मन्द आंच मे पकावे। जव गोमूत्र इत्यादि सव ओषधियाँ जल जावे, तेल मात्र रह जावे, तव उतार कर छान ले। इस तेल के मर्दन से यौवन का विकास होता है। वायु के सव रोग समूल नष्ट होते हैं।

प्रसूत के अन्य नुसखे—एक माशे लोहवान का सत्त, और दो रत्ती कस्तूरी मिलाकर सात गोली बनावे। एक गोली प्रति दिन सुवह निन्ने-मुँह खावे। (२) वीर-वहूटियो को पकड़कर एक डिविया मे वन्द कर दे, और उसमे चावल डाल दे। महीने-दो-महीने रखी रहने दे। जव वीरवहूटी मर जावे, तव उन चावलो मे से एक चावल नित्य खा लिया करे। (३) प्रसूति-ज्वर मे दशमूल का काढ़ा—शालपर्णी, पृष्टिपर्णी, दोनो कटैया (कटेली), गोखरू, वेल की गिरी, अरणी, अरलू, पाढ़, कुमेर, (खँभारी) पीपल, सव को सम-भाग लेकर काढ़ा वनावे, अथवा (४) अजमोद, जीरा, वंश-लोचन, खैरसार, विजयसार, सौफ, धनियाँ, मोचरस, इन सवको वरावर वरावर लेकर उसमे से दो तोले की मात्रा को आध सेर पानी मे औटावे। जव छटाक भर रह जावे, तव छान कर पिला दे। दश दिन तक पिलाते रहे।

गर्भिणी का ज्वर—गर्भावस्था मे यदि स्त्री को ज्वर आ जावे, तो रक्तचन्दन, दारवा, गौरीसर, खस, मुलहटी, महुआ, धनियाँ नेत्रवाला और मिश्री। सवको सम-भाग ले काढ़ा करके सात दिन पिलावे, तो ज्वर जाय (२) मुलहटी, लाल चन्दन, खस, गौरीसर,

कमल की जड़, सब को छै छै माशे ले काढ़ा करके मिश्री और शहद मिलाकर पिलावे।

गर्भिणी के लिए हलका जुलाव—(१) दो तोला साफ अंडी का तेल पाव भर कुनकुने दूध मे डालकर पीवे (२) मुनक्का दो तोला गुलाब के फूल एक तोला, अञ्जीर दो तोला, सब को पीसकर चटनी बनाकर रख छोड़े और आवश्यकता होने पर सोते समय खा लिया करे (३) सुपारी, हर्र बड़ी का छिकला, बबूल की कोपल, तीनो एक एक तोला लेकर तीन पाव पानी मे औटावे। जब छटाक भर रह जावे, तब उतार ले। जितने दस्त लाने हो, उतने ही बार छानकर इस काढ़े को पीवे। जितने बार काढ़ा कपड़े से छाना जायगा, उतने ही दस्त आवेगे। अधिक नही।

गर्भिणी को वमन—यह प्रारम्भ के महीनों मे प्रायः स्त्रियो को हुआ करता है। इलाज—गेरू को आग मे तपाकर पानी मे बुझा लेवे; और इसी पानी को पिया करे (२) कपूरकचरी को पीसकर मूंग के बराबर गोली बनावे, और यही गोली मुँह मे डाल लिया करे। (३) बटवृक्ष की डाँठी जलाकर उसकी भस्म शहद मे चाटे।

प्रसव-कष्ट—अडी का तेल नाभि पर मले (२) कुनकुना दूध थोड़ी थोड़ी देर पर पी लिया करे (३) सवा तोला अमलतास के छिलके को औटाकर शक्कर के साथ पीवे (४) बच उबालकर पीवे (५) पीपल और बच पानी मे पीसकर और गरम करके अंडी के तेल मे मिलाकर नाभि पर लगावे। इन उपायो से बच्चा होते समय कष्ट न होगा।

गर्भिणी का वायु—पांच-सात बादाम की मींगी और एक

माशे गेहूँ की साफ भूसी खा लिया करे, तो वायु का प्रकोप नहीं होगा। दबा रहेगा।

गर्भिणी का अफरा—वच, रसोत, हींग, काला नमक, इनमे दूध औटा कर पीवे।

गर्भिणी का मूत्र रुकना—मूत्र न उतरे तो कुस की जड़, कास की जड़ और दूब की जड़, इन तीनो को थोड़ी थोड़ी सी लेकर दूध मे औटा कर पीवे।

मां के दूध को बढ़ाने की दवा—माता के स्तनो में यदि दूध कम हो, तो गौ के दूध मे थोड़ी सी शतावरी डालकर चीनी मिलाकर पिया करे (२) जीरा सफेद और साठी के चावलों की खीर पकाकर खावे (३) सौफ और शतावरी को समभाग लेकर पीस-कूट कपड़-छान कर ले और भीगे चनो के पानी के साथ पीवे (४) गेहूँ का दलिया दूध के साथ खावे (५) सफेद जीरे का पाग बनाकर खाया करे।

दूध शुद्ध करना—एक कटोरी मे पानी रखो, और एक चम्मच मे मा का थोड़ा सा दूध निकालकर उसको पानी मे डालो। यदि दूध पानी मे मिल जावे, तो समझ लो कि शुद्ध है; और यदि दूध का कुछ भी अंश पानी के नीचे जाकर जम जावे, तो समझ लो कि दूध अशुद्ध हो गया है। शुद्ध करने का उपाय—भारंगी, दारुहल्दी, वच, अतीस, तीन तीन माशे घोटकर पानी मे पिया करे (२) पाढ़, मूर्वा, मोथा, चिरायता, देवदारु, इन्द्रजौ, कुटकी इनका काढ़ा पिया करे (३) नीम की थोड़ी सी कोपल प्रतिदिन सुबह चबा लिया करे।

स्तनों के फोड़े—(१) नागरमोथा और मेथी, बकरी के दूध मे

पीसकर लगावे (२) अंडे के पत्ते का रस निकालकर उसमे कपडा भिगो-भिगोकर बार बार लगावे (३) गुलाब की पत्ती, सेब की पत्ती, मेहदी की पत्ती, अनार की पत्ती समभाग लेकर पानी मे बारीक पीस डाले; और आग पर गरम करके दिन मे तीन चार बार लगावे। इससे तुरन्त चैन पड़ जाता है (४) सहजने के पत्ते पीसकर लेप करे।

स्तनो की पीड़ा—(१) घी मे मोम मिलाकर चुपड़ दे (२) सुहागा दो तोले, गेहूँ का सत सात तोले पीस-छानकर स्तन पर मले (३) अरबी गोद एक तोला और फिटकरी पांच रत्ती महीन पीसकर लगावे।

श्वेतप्रदर—बड़ के अंकुर, धाय के फूल, नागकेसर, आम की छाल, जामुन की छाल, और आंवले, सबको समभाग लेकर काढ़ा बनावे, और शहद मिलाकर सुवह-शाम पीवे (२) रतालू, लाल शकरकन्द, इन दोनो को सुखा बरावर बराबर लेकर कूट-पीस छानकर आधी मिश्री मिला, छै माशे लेकर, उसमे चार बूंद बड़ का दूध डालकर खा लेवे। पन्द्रह दिन मे रोग दूर हो जायगा (३) पठानी लोध डेढ़ तोला ले; और महीन पीसकर तीन पुड़िया करे। सुवह तीन दिन तक ठंढे पानी के साथ सेवन करे। ऊपर से केले की पकी फली खावे। (४) बढ़िया शिलाजीत दो रत्ती सुवह-शाम ईसबगोल के पानी मे घोलकर पीवे (५) सेमल की मूसली, सफेद मूसली, खिरैटी की जड़, भिन्डी की जड़, सब को समान-भाग लेकर कूट-पीस कपड़छान कर ले। फिर सब के बराबर मिश्री मिलाकर छै छै माशे सुबह-शाम गौ के दूध के साथ सेवन करे। कितना ही पुराना श्वेत

प्रदर हो, नष्ट होगा (६) सुपारी के फूल, रसौत, जायफल, माजूफल, इन सब को बारीक पीस कपड़-छान-कर वस्त्र मे बांधकर छोटी छोटी पोटलियां बना ले। इस पोटली को योनि मे धारण करने से श्वेत-प्रदर की पीड़ा शीघ्र आराम होगी। प्रतिदिन शाम-सुबह पोटली बदलते रहना चाहिए। (७) पाव भर इमली के बीजो को लेकर भाड़ मे भुनवा ले। फिर उनमे बराबर-भाग चने के फुटके (छिलके रहित भुने चने) मिलाकर दोनो को एकत्र कूट-पीस कपड़छान कर ले। फिर उस आटे मे घी और खांड़ मिलाकर एक एक तोले के लड्डू बना ले। सुबह-शाम एक एक लड्डू खाकर ऊपर से गौ का दूध पीवे। (८) जितनी पुरानी मिल सके, उतनी पुरानी एक ईंट लेकर उसको प्रचंड अग्नि मे तपाकर सौ बार गोमूत्र मे बुझावे, फिर उसका चूर्ण करके उसमे से एक रत्ती लेवे। उसमे दो रत्ती पाखानभेद का चूर्ण और एक माशा शुद्ध देशी खांड़ मिलाकर गोदुग्ध के साथ प्रतिदिन सुबह-शाम सेवन करे।

रक्तप्रदर—लाख एक तोला, अशोक की छाल तीन माशे, मोचरस छै माशे, इन सब को एकत्र कूटकर आध सेर जल मे पकावे। जब आध पाव रह जाय, तब उतारकर छान ले। शीतल हो जाने पर उसमे आध पाव कच्चा गोदुग्ध और दो तोला मिश्री डालकर पीवे। यह काढ़ा प्रतिदिन सुबह-शाम सेवन करना चाहिए। (२) अनार की कली ४ और कच्चे गूलर २, इन दोनो चीज़ो को एकत्र कच्चे दूध के साथ पीसकर मिश्री मिलाकर सुबह-शाम पीवे। (३) एक उत्तम लौकी लेकर चाकू से उसके टुकड़े करके धूप मे खूब सुखा ले। फिर उसको कूट-पीस-कर कपड़-छान कर ले। इस

के बाद लौकी के चूर्ण के बराबर मिश्री और थोड़ा सा ताजा घी मिलाकर एक उत्तम चिकने मिट्टी के बर्त्तन मे रख छोड़े। इसी को एक एक तोला प्रति दिन सुबह-शाम बकरी के दूध अथवा चावल के धोवन के साथ सेवन करे। इससे भयकर रक्त प्रदर भी दूर होता है। (४) अडूसे का रस, आँवले का रस, शहद और मिश्री, इन सब को एक मे मिलाकर दिन मे दो-तीन बार सेवन किया करे। (५) सूखे बेर चार माशे, मोचरस दो माशे, रसौत दो माशे और पुराना गुड़ आठ माशे, इन सब को एकत्र मिलाकर दूध या चावल के धोवन के साथ सेवन करे। (६) आम की गुठली का चूर्ण करके घी, खांड़ और देशी चक्की की मैदा के साथ हलुवा बनाकर खावे। (७) आम की गुठली आग मे भून-भून कर खावे। (८) अशोक की छाल के काढ़े के साथ दूध को औटाकर और ठंढा करके प्रातःकाल शक्ति के अनुसार पीवे (९). गूलर के कच्चे फल के रस मे शहद मिलाकर चाटे; और दूध-भात खावे। (१०) सफेद सुरमा, रसोत, पठानी लोध, कहरवा, चिनियाँ गोद, मोचरस, धाय के फूल, सब समभाग लेकर कूट-पीस कपड़-छान कर ले। सब के बराबर मिश्री मिलाकर छै छै माशे की पुड़िया बना ले। गौ के कच्चे दूध के साथ शाम-सुबह एक एक पुड़िया खावे। यदि कच्चा दूध न पच सके, या जाड़े का मौसिम हो, तो पके गुनगुने दूध के साथ सेवन करे। दूध न मिले, तो शहद के साथ चाटे।

दूसरा अध्याय

बाल-रोग-चिकित्सा

१—बच्चों की घूँटी—हर्र बड़ी, हल्दी, सोठ (तीनों चीज़ें भुनी हुई) काला नमक, वच, जायफल, सब चीज़ें हुर्सा पर घिसकर मां के दूध मे देना—इस घूंटी के देने से बच्चो की आरोग्यता ठीक रहती है।

२—अजीर्ण के दस्त—सोहागा (भूनकर), हर्र छोटी, नमक काला, हींग (भूनकर) चारों चीज़ें मां के दूध में घोल कर देना।

३—मूहां—हर्र बड़ी, इलायची छोटी, कत्था सफेद, जायफल, सब को पानी मे घिसकर जिह्वा मे लगाना।

४—सर्दी-खांसी—पान-बंगला (कत्था-चूना-सहित) अजवाइन, आधी लौंग कच्ची, आधी पक्की, भटकटैया के बैंगने फूल के अन्दर की पीली केसर, अतीस, अदरख (भूनी हुई) सब चीज़ें पीसकर मां के दूध मे पिलाना।

५—आँखों की कुथियां—कछुई का खपरा और अफीम पीतल की थाली में पानी के साथ घिसकर लगाना।

६—आँख दुखने आना—पहले दो-तीन दिन कोई दवा नहीं करना। फिर गुआँर का गाभा, अफीम, फिटकरी (भूनी हुई),

आम्बा हल्दी, पठानी लोध, सबको थोड़ा थोड़ा लेकर गुआंर के गाभे के साथ मिला लेना, और फिर एक कटोरी मे आग पर पकाना। इसके बाद एक साफ कपड़े की पोटली मे रख कर यह चोभा आँखों पर फेरना, और उसका थोड़ा थोड़ा रस आंख के अन्दर भी जाने देना। इससे आँख की सुर्खी बहुत जल्द कट जाती है; और आँख आराम हो जाती है।

७—बुखार के बाद की गर्मी दूर करना—हर्र छोटी १, लौंग १, पीपल छोटी १, तीनों को सबेरे कोरे कुल्हड़ मे भिगोना, और दूसरे दिन सुबह, चौबीस घंटे बाद, उनको निकालकर थोड़ा सा काला नमक डालकर ताजे पानी मे हुसों पर पीस लेना। इतने मे तवा चूल्हे पर खूब गरम होता रहे। फिर उस पीसी हुई चटनी को खूब गरम तवे पर छोड़ना; और फदकने देना। फिर उसको निकालकर शहद के साथ चटाना। एक हफ्ते देते रहने से हड्डी हड्डी की गरमी छूट जाती है। भूख लगने लगती है। रोगी चंगा हो जाता है। इसको अठपहरू बल्का कहते है। क्योकि आठ पहर बराबर कोरे कुल्हड़ मे भीगता रहता है।

८—बुखार का बल्का—बेल की पत्ती, तुलसी की पत्ती, नीम के सीके ७, काली मिर्च ढाई दाने, गुर्च, नमक काला, सबको पानी मे पतला पीसना, इतने मे मिट्टी की एक कुल्हिया आग मे खूब तपी हुई तैयार रहे। फिर उक्त पीसी हुई पतली वस्तुओ को इस तपी हुई कुल्हिया मे डाल देना। दवा उबल कर नीचे गिरेगी। इसलिए कुल्हिया को किसी चौड़े बर्तन मे रखकर दवा डालनी चाहिए। दवा तैयार हो जाने पर बच्चे को पिला देना।

९—पसली चलना—देशी नील की वट्टी पानी में घिसकर पसलियों मे लगाना; और बनगोगी के पत्ते का रस कम से कम एक तोला, ढाई दाने काली मिर्च के चूर्ण के साथ पिलाना।

१०—दाँत निकलना—सुहागा चौकिया भूनकर शहद में सानकर मसूड़ों मे लगाना, और जस्ते तथा तांबे के टुकड़े एक ही साथ कपड़े मे बाँधकर बच्चे के गले मे बॉध देना। बच्चे की मां हल्का भोजन करे; और बच्चे को दूध अधिक न पिलावे; और अन्न तो जहाँ तक हो सके, बिलकुल न खिलावे।

११—चुन्ने—इस रोग मे बालक की गुदा खुजलाती रहती है; और पाखाने मे सफेद पतले से कीड़े निकलते है। इलाज—गुदा में कडवा तेल लगाकर ऊपर से रोली लगा दे। (२) कड़वा तेल लगाकर चिलम मे जली हुई तमाखू की गुल लगा दे। अडी के तेल का विरेचन कभी-कभी दे दिया करे। बच्चा और बच्चे की मां मीठी और सोधी चीजो से परहेज रखें।

[उपर्युक्त ११ नुसखे लेखक की धर्मपत्नी श्रीमती लक्ष्मीदेवी के बतलाये हुए है; और अनुभव किये हुए है।]

आँख का अंजन—चिड़चिड़ा (अपामार्ग या लटजीरा) की जड़, मर्सा, (जिसको संस्कृत मे काकजधा कहते हैं) की जड़, पुत्रवाली स्त्री का दूध (पुत्रीवाली का नही), वछड़ेवाली गाय का घी—इन चारों चीजो को पीतल की थाली में रगड़-रगड़-कर एकरस कर दो। अंजन तैयार हो जाने पर लोहे की डिब्बी या घोंघे इत्यादि मे रख लो। इसके लगाने से माड़ा, फूली, दृष्टि की कमजोरी, रतौंधी, ढरका, इत्यादि सभी नेत्ररोग आराम होते हैं।

यदि गर्मी से कोई नेत्र-रोग हो, तो पीतल की थाली मे न रगड़-कर फूल की थाली मे रगड़ लेना चाहिए।

[यह नुसखा पं० बदरीनारायण शुक्ल "बुढ़ऊ-बावा" का बतलाया हुआ है; और अनुभूत है।]

दूध डालना—कटेली के फल का रस, पीपल, पीपलामूल, चित्रक, सोंठ, इन सबको पीसकर शहद मे चटावे। (२) काकड़ासिंगी, अतीस, मोथा, पीपल पीसकर शहद में चटावे। (३) आम की गुठली, धान की खील, सेंधा नोन पीसकर शहद में चटावे।

अफरा—अजीर्ण या कब्ज से यदि बालक का पेट फूल जाय, तो सेंधा नोन, सोंठ, इलायची, भुनी हींग और भारंगी को महीन पीसकर गरम पानी के साथ पिलावे (२) हींग भूनकर पानी में घोलकर नाभि के आसपास लेप करे। (३) सूखा पोदीना, छोटी इलायची, पीपल, काली मिर्च, काला नमक, समभाग लेकर पीस लेवे; और दिन मे तीन-चार बार थोड़ा थोड़ा खिलावे।

लार गिरना—दो तोले मस्तगी, दो तोले बड़ी इलायची के बीज—दोनेां को कूट-पीस कपड़छान करके पाव भर बूरे की चाशनी मे चकती जमा ले, और वही एक-दो माशे बालक को खिला दिया करे।

कान का दर्द और कान का बहना—भेड़ का मूत्र, सेंधा नमक और नीम के पत्ते तिल के तेल मे पकावे। जब तीनेां दवाइयां जल जावे, तब उसी तेल को शीशी मे रख ले, और कान मे डाल दिया करे (२) मेथी को पानी मे पकाकर वही पानी कान मे डाले (३) पुरानी चाल की महाउर की गोली, पुत्रवाली स्त्री के दूध

मे घोलकर कान मे डाले (४) मोटी सीप को कडुए तेल मे जलाकर वही तेल कान मे डाले (५) नीम की कोपल का रस शहद में मिला कुनकुना करके डाले (६) सुदर्शन के पत्ते का रस गरम करके डाले (७) अकौड़ा (आक) की जड़ तिल के तेल में जलाकर वही तेल कान में डाले।

संग्रहणी या अजीर्ण के दस्त—आधी छटाक खाने का बढ़िया चूना एक परात मे रखो; और उसके ऊपर ढाई सेर पानी धीरे धीरे पतली धार से डालो। चूना घुल जायगा। दो घंटे के बाद उस पानी को निथार ले; और इस निथारे हुए पानी को फिर आध घंटे थिरावे। इसके बाद वह निर्मल पानी एक बोतल मे भर ले, और दूध मे थोड़ा थोड़ा यही चूने का पानी मिलाकर बालक को पिलाया करे।

काँच निकलना—बालक ही के मूत्र से उसको शौच करावे (२) पुरानी चलनी का चपड़ा जलाकर और पानी मे घोलकर उस स्थान पर छिड़क दे (३) कडुवा तेल लगाकर ऊपर से जला हुआ लसोड़ा पीसकर लगा दे (४) आम और जामुन की छाल और पत्ती को पानी मे औटाकर उसी पानी से शौच करावे।

गज और सिर की फुन्सियाँ—पहले नीम के पत्तो को पानी मे औटाकर सिर को धो डाले। फिर यह ओषधि लगावे—आधी छटाक गंधक और अधी छटाक चूना—तीन पाव पानी मे मिट्टी की हांडी मे औटावे। फिर छानकर बोतल मे भर ले। इस पानी मे कबूतर के पंख को भिगो-भिगोकर सिर के गंज या खाज पर लगावे। दोनो रोग आराम होंगे (२) मक्खियो का बीट (जो घर मे अलगनी या छप्पर इत्यादि मे जम जाता है) एक थाली मे पानी मे घोले, और

फिर उसी मे कपड़े को भिगो भिगो कर सिर मे रखे (३) गौ के घी को पानी मे धोकर उसमे कबीला, तूतिया, मुर्दा-शंख बराबर बराबर पीसकर मिला ले। इसी घी को गंज पर लगाया करे। (४) पक्की ईंट के टुकड़े को बारीक पीसकर सरसो के तेल मे मिलाकर लगाने से सिर की फुन्सियां अच्छी हो जाती है; और बाल भी उग आते है।

मूहाँ, या मुँह आना—वंशलोचन, पापड़ी कत्था, छोटी इलायची, तीनो को समान-भाग लेकर बारीक पीसकर जीभ के ऊपर, जहां छाले हो, लगावे (२) गूलर का दूध मा के दूध मे मिलाकर पिला देवे (३) शीतलचीनी और पापड़ी कत्था पीसकर शहद मे चटावे (४) केले की ओस चटावे (५) कपूर और शीतलचीनी पीसकर लगावे (६) दो रत्ती सुहागा और सात रत्ती गेहूँ का सत पीसकर मुँह के अन्दर लगावे।

पेशाब मे चिनग—बबूल के गोद की चार-पांच डली कपड़े मे बांधकर पानी मे भिगो दे। फिर उस पानी मे मिश्री मिलाकर दिन मे चार-पांच बार पिलावे (२) हज़रतजहूर पानी मे घिसकर पिला दे।

मकड़ी फरना—अनजान मे मकड़ी के दब जाने से बालक के बदन मे फुन्सियां उठ आती हैं। इसका इलाज—नीबू के रस मे चूना पीस कर लगावे (२) अमचुर पीसकर लगावे।

नाभि का पकना—नवजात बालक की नाभि, नालछेदन मे असावधानी होने के कारण, कभी कभी पक जाती है, उसका इलाज—मोम का मरहम कपड़े मे लगाकर नाभि पर चिपका दे (२) कड़ुए

तेल अथवा गिरी के तेल मे कपड़ा भिगो कर नाभि पर चिपका दे (३) हल्दी, लोध, प्रियंगु का फूल, तीनो को शहद मे पीसकर नाभि पर लेप करे (४) यदि सूजन हो, तो पीली मिट्टी को आग मे गरम करके उस पर दूध डालकर बफारा दे अथवा (५) कपड़े को आग पर गरम कर करके सेके, तो सूजन जाती रहेगी।

काग लटक आना—यह गर्मी से हो जाता है। बालक दूध पीना छोड़ देता है अथवा पीकर तत्काल डाल देता है। रोता बहुत है; पर रोया नहीं जाता। इसका इलाज—चूल्हे की लाल मिट्टी और काली मिर्च पीसकर उँगली पर लगा कर, उँगली के बल से, चतुराई से, लटका हुआ काग ऊपर को उठा दे। (२) मुलतानी मिट्टी को सिरके मे पीसकर उँगली से लगाकर काग को ऊपर उठा दे। गरम वस्तु बालक को और उसकी माता या धाय को न खाने दे।

आँख दुखना—कड़ुआ तेल बालक के सिर मे लगावे, कान मे डाले; और यदि हो सके, तो एक एक बूंद आखो मे भी डाल दे। (२) रसोत का पानी आख मे डाले (३) गुआर का रस आंख में डाले (४) आंवले और लोध को गौ के घी मे भून पानी मे पीसकर लगा दे (५) बकरी के दूध के फाहे आंखो मे बांधे (६) नीम की कोपल पीस कर उसकी टिकिया ठंढी करके आंखो मे बॉधे (७) गुलाबजल मे फिटकरी भूनकर मिला ले; और आँख मे डाले (८) रसोत और फिटकरी बराबर बराबर और उससे आधी अफीम पानी मे पीसकर कुनकुना करके आँखो के ऊपर-नीचे पलकों पर लेप करे।

खाँसी—पोहकरमूल, अतीस, पीपल, काकडासिंगी पीसकर शहद मे चटावे (२) वंशलोचन शहद मे पीसकर चटावे (३) एक

कुल्हिया को गरम करके साम्हर नमक उसमे भून ले; और बालक को दिन मे चार-पॉच बार चटा दिया करे (४) अनार का बकला और नमक पीसकर चटा दिया करे (५) बहेड़े को भूभल मे भूनकर नमक मिलाकर चटावे (६) पान के रस मे एक दो रत्ती जायफल घिसकर देवे (७) खांसी, ज्वर और अतीसार साथ ही हो, तो काकड़ासिंगी, पीपल, अतीस, मोथा को पीसकर शहद मे चटावे। (८) यदि ज्वर और खांसी साथ हो तो सुहागा अधभुना और बराबर की काली मिर्च पीसकर गुआॅर के रस मे चने बराबर गोली बना ल और खिला दिया करे अथवा (९) सरसो को पीसकर शहद मे चटा दिया करे।

अतीसार—(१) यदि गर्मी से दस्त आने लगे हो, तो वंशलोचन, छोटी इलायची, मिश्री पीसकर माता के दूध मे बालक को पिला दे। (२) दस्तो के साथ ऑव आती हो, तो बायबिडंग, अजमोद, पीपल महीन पीस कर चावल के धोवन मे दे अथवा (३) सोंठ, अतीस, भुनी हीग, मोथा, कुड़ा और चीता इनक चूर्ण गरम पानी मे दे (४) यदि दस्तो मे खून आता हो, तो पाषाणभेद और सोठ पानी मे घिसकर पिलावे अथवा (५) सफेद जीरा, कुड़े के बीज जल मे पीस कर मिश्री के साथ दे (६) मोचरस, मजीठ, धाय के फूल, कमल के फूल, इन सबको पीसकर साठी चावल के माड़ मे दे (७) अनार के फल का छिकला एक छटांक, लौग और दालचीनी का चूरा आठ आठ माशे लेकर मिट्टी की हॉडी मे डेढ़ पाव पानी पन्द्रह मिनट तक मन्दी आंच मे उबाल ले। पर हॉडी का मुख बन्द रखे। उबल जाने पर उतारकर छान ले; और ठंढा कर ले।

यही काढ़ा बालक को छै माशे और युवा मनुष्य को चार चार तोले दिन मे तीन-चार बार दे । (८) सौफ, सोठ, पोस्त का छिलका, आँवला, छोटी हर्र, सफेद जीरा, सब चार चार माशे लेकर भून लेवे । इसके बाद सब ओषधियो को एक साथ थोड़े से घी मे भून-कर पीस ले; और मिश्री मिलाकर रख छोड़े । दिन मे तीन बार ठंढे पानी के साथ खिलावे । भोजन हलका करे । गरिष्ट भोजन न करे ।

मसान—इसमे बालक की पसली चलने लगती है । ज्वर हो आता है । पसलियों मे कफ जम जाता है । कभी दस्त हो जाते है, कभी नही होते । इस रोग मे दस्त करा देने से तुरन्त आराम मिलता है । इसका इलाज—कबीला, चूना, नीला थोथा, बड़ी हर्र, बहेड़े का बकला, पापड़ी कत्था, सब को सम भाग ले कूट-पीस छान-कर गोली बना ले; और घी मे मिलाकर बालक की पसलियो मे लेप करे (२) केचुआ, पीलू का बीज और लौग बराबर बराबर लेकर बाजरे के बराबर गोली बना ले । एक गोली नित्य खिला दिया करे (३) एक कंजे का बीज और एक रत्ती नीला थोथा, इन दोनो को पीस सरसो के बराबर गोली बनाकर एक एक गोली रोज़ खिलाया करे (४) एलुआ और जमालगोटा बछिया के मूत्र मे लोहे से पीसकर मूँग के बराबर गोली बना ले । एक नित्य खिलाया करे (५) सूखा केचुआ पानी मे पीस एक बूँद बालक के मुख मे टपका दे (६) अंडो का तेल बालक के पेट पर मलकर बकायन के पत्ते गरम कर के बांध दे (७) तेलिया संखिया, जमाल-गोटे की मीगी थूहड़ के दूध मे पीसकर नाभि पर लेप कर दे (८)

बालक का नाल जिस समय छेदन किया जाय, उसी समय चावल भर बढ़िया कस्तूरी थोड़े से कोयले मे महीन पीसकर बालक के कटे हुए उसी नाल पर लगा दे, तो फिर यह रोग न होगा। (९) शराब को थोड़े से तेल मे मिलाकर नखो और पेट पर लेप कर दे (१०) चार-पांच बूंद—अथवा बालक की अवस्था के अनुसार कुछ अधिक बूँद,—शराब के घटे-घटे दो-दो घंटे पीछे, दिन मे तीन-चार बार बालक के गले मे डालता रहे, तो कठ मे कफ भी घिर आया होगा, तो अच्छा हो जायगा। (११) सर्दी होकर गले मे कफ घर-घराता हो, पेट की पीड़ा से वालक रोता हो, और सुस्त पड़ा हो, तो निम्नलिखित शुंठी-मात्रा दे—बैतरा सोठ का चूर्ण पाव भर, दही चक्का आध पाव, पीपल छोटी आध पाव। इन सब को मिट्टी की एक हांडी मे भरे। मुख बन्द करके उस पर तीन कपरौटी चढ़ा दे। फिर हाथ भर लम्बा, हाथ पर चौड़ा और हाथ भर गहरा एक गड्ढा खोदे, और जंगली कंडे उस गड्ढे मे भरकर उसके बीच मे हांडी रखकर आग लगा दे। जब कंडे जल जावे, तब राख निकालकर फिर भरे और आग लगावे। तीन बार ऐसा ही करे। तीसरी बार हांडी को निकालकर सब जली हुई ओषधि खुरचकर निकाल ले; और एक शीशी मे भरकर खूब मजबूत डांट लगाकर रख छोड़े। इस ओषधि की एक चावल भर मात्रा मा के दूध मे रोगी बालक को देवे। यदि रोग का बल विशेष हो, तो एक रत्ती अदरख के रस और छै रत्ती शहद के साथ सुबह-शाम दे। यदि पसली चले, तो [illegible] के चार रत्ती रस मे अथवा एक माशा शहद मे चावल [illegible] उक्त शुंठी-मात्रा दे; और निम्नलिखित तेल को पेट पर लेप

कर सुहाता सुहाता सेक दे—अदरख और लहसुन का रस दो दो तोले लेकर आधी छटाक मीठे तेल मे आग पर औंटावे। जब रस जल जाय, तब उतारकर छान ले और शीशी मे भर ले।

बालको के अधिकांश रोग खिलाने-पिलाने की अधिकता, शरीर और वस्त्रो की मलीनता और शुद्ध वायु न मिलने के कारण होते है। माताएं भी आहार-विहार मे काफी संयम से काम नही लेती। यदि माता-पिता बालको की अरोग्यता चाहते है, तो आहार-विहार मे संयम और शरीर-वस्त्र तथा जल-वायु की स्वच्छता की ओर पूरा पूरा ध्यान रखे।

तीसरा अध्याय

—:o.o'o'—

अन्य रोग

बवासीर—गेदा की पत्ती पाव भर, नीम की पत्ती पाव भर, बकायन की पत्ती पाव भर, हर्र छोटी एक छटाक, नमक काला एक छटाक, सब को पीस-कूट एक मे मिला कर गोली बनावे, जो सूखने पर झरबेरी के बेर के समान हो। एक एक गोली प्रतिदिन सुबह बासी पानी के साथ सेवन करे—खूनी और बादी दोनों बवासीर जायॅ।

[यह नुसखा चतुर्वेदी पंडित द्वारकाप्रसादजी शर्म्मा का अनुभूत है।]

पेचिस मरोड़—रोग की प्रथम अवस्था मे तीन तोले रेंड़ी का तेल पाव भर कुन-कुने दूध मे थोड़ी सी चीनी और तीन बूंद नीबू का रस डाल पिलावे। भोजन मे सिर्फ मूँग और पुराने चावल की खिचड़ी खाय। दूसरे दिन सोंठ, सौंफ, हर्र, बेल का गूदा, पोस्ते का डोड़ा, और काला नोन सब को बारीक पीसकर तवे मे भून ले। यह चूर्ण दिन मे तीन बार चार चार माशे खावे।

अतीसार या पतले दस्त—अजमोदा, मोचरस, धौ के फूल, अदरख, सब तीन तीन माशे लेकर पीस डाले, और पाव भर गौ के दही का पानी निकालकर उसीमे खिलावे। (२) आम की गुठली, बेल का गूदा, दोनो का काढ़ा बनाकर शहद डालकर पिलावे (३) अफीम और केसर आधी रत्ती के बराबर शहद के साथ सेवन करावे (४) जायफल, अफीम और छुहारे को पान के रस मे घोटकर छोटी छोटी गोली बना ले, और गौ के मठे के साथ सेवन करे।

अमृतधारा—कपूर छै माशे, पीपरमेंट छै माशे, अजवाइन का सत छै माशे—तीनो को एक शीशी मे डालकर हिलावे। गलकर एक अर्क बन जायगा। यह अनुपान-भेद से अनेक रोगो मे चलता है। दो बूँद पानी मे डालकर पी लेने से अजीर्ण और पेट का भारीपन दूर होता है। एक बूंद माथे पर मलने और आंख मे छोड़ने से सिर दर्द दूर होता है। आँख ठंढी और साफ होती है। बताशे मे डालकर खाने से बुखार अच्छा होता है।

पेशाब का रुकना—हर्र, बहेड़ा, आँवला, सेंधा नमक, ककड़ी के बीजो का मगज, सब को समान-भाग लेकर चूर्ण बनावे। तीन तीन माशे कुनकुने पानी के साथ दो-तीन बार सेवन करे (२) हजरत-

...र पत्थर को पानी मे पीस कर पिलावे (३) ढाक के फूल पानी मे पीसकर मिश्री डालकर पिलावे।

फोड़े की पुलटिश—गेहूँ का आटा, प्याज, नमक, तीनो को पानी मे वारीक पीसकर आग पर गरम करके फोड़े पर बाँध दे। दर्द एकदम बन्द हो जायगा, और फोड़ा तीन-चार घंटे मे फूटकर बह जायगा। (२) अलसी आधी कच्ची और आधी पक्की, थोड़ा थोड़ा दूध डालकर, खूब बारीक पीस ले; और आग पर पकाकर गुनगुनी फोड़े पर बॉध दे।

घाव का मरहम—राल छै माशे, कपूर का रस छै माशे, गुलाब का तेल दो माशे, इन तीनो को भली भॉति एक मे मिला ले। फिर घाव को नीम के औंटे हुए पानी से धो कर यह मरहम लगा दे (२) पुराना चूना (जो मकानो मे जोड़ के काम मे आता है)—जितना ही अधिक पुराना हो—१०, २०, ५० वर्ष तक का—वारीक पीस कर त्रिफला के काढ़े मे धोवे। फिर उसको सौ वार ...े हुए घृत या मक्खन मे मिला ले। इस मरहम के लगाने से, कैसा ही घाव हो, अवश्य आराम होगा।

फोड़े की दवा—पथरचटा (जो विशेष कर वरसात मे अधिक होता है; और जिसको कही कही "विसखपरा" भी कहते हैं) की पत्ती को पीसकर अंडी के तेल मे पका लेवे, और उसी को फोड़े पर बांध देवे। इससे फोड़ा फूट भी जाता है; और फूटने के वाद बांधते रहने से घाव भी भर जाता है।

गॅसहरी या विषहरी—हाथ-पैर की उँगली की गांठ पर जो फोड़ा निकलता है, वह बहुत कष्टदायक होता है। इसके लिए निम्न-

लिखित दवा अनुभूत और बहुत उत्तम है—बिनौला, मनुष्य के बाल, (औरतें कंघी करते समय जो बाल टूटते है, उनको कहीं रख देती है, उन्ही को ले सकते है।) काले तिल, इन तीनों को गोमूत्र मे खूबर गड़ कर बारीक पीस ले, और आग पर गरम करके गॅसहरी पर बॉध दे। गुनगुना बॉधते ही पीड़ा चली जायगी। इसी दवा से गॅसहरी का फोड़ा फूट भी जाता है,और कई बार बॉधने से बिलकुल अच्छा हो जाता है।

रोहे—नीलाथोथा एक तोला, फिटकरी एक तोला, गोरा चार तोला, कपूर तीन माशा—कपूर को छोड़कर बाकी सब चीजें पीस कर चीनी के एक वर्त्तन मे आग पर चढ़ावे। जब सब चीजें पिघल जॉय, तब उसमे कपूर मिलाकर स चे मे ढालकर सलाइयॉ बना ले। इसी सलाई को ऑख की पलक को उलटकर फेरना चाहिए। जब तक रोहे अच्छे न हो जॉय दिन में एक बार सुबह सलाई फेरते रहना चाहिए ।

दॉत और मसूड़ो का दर्द—बायबिडंग चिलम में भर कर पीवे। इसके धुएं से डाढ़ का दर्द अच्छा हो जायगा, और यदि कीड़े होंगे, तो मर जॉयगे (२) फिटकरी के पानी से कुल्ला करे (३) तेजबल (पंसारी के यहां मिलता है) को कूट-पीस-कर उसी का मंजन करे; और कुनकुने पानी से कुल्ला करे (४) पोस्त और बाबूना को उबाल कर उसके पानी से कुल्ला करे (५) लौंग और दालचीनी के तेल का फाहा लगावे।

जल जाना—इमली की छाल को जला कर गौ के घी मे मिला कर लगावे (२) जले हुए अंग को उसी समय आग पर सेंक दे, अथवा देशी बूरा (खांड़) मल दे, तो छाला नही पड़ेगा। (३) यदि

घाव हो गया हो, तो कडुवे तेल को चुपड़ कर ऊपर से पत्थर का कोयला खूब बारीक पीस कर कपड़-छान करके बुरक दे (४) चूने के पानी मे कडुवा तेल डाल कर खूब हिलावे। हिलाते हिलाते जब गाढ़ा हो जाय, तब रुई के फाहे से उसको जले हुए स्थान पर लगावे। यह दवा खाज के लिए भी उपयोगी है।

रतौंधी—गौ का ताजा घी, मिश्री और मिर्च प्रति दिन प्रातःकाल सेवन करे (२) चने का सूखा हुआ साग रांध कर खावे (३) हुक्के की कीट (जो नैचे मे जम जाती है) अथवा देशी स्याही का अञ्जन आँखो मे लगावे (४) पान के रस के तीन-चार बून्द आंखो मे डाल कर पीछे से साफ पानी से धो डाले। (५) काली मिर्च का ऊपरी छिलका निकाल कर तुलसीपत्र के रस मे घोट डाले, और एक एक रत्ती की गोली बनाकर इसी को शहद में घिस कर शाम को अञ्जन की तरह लगा लिया करे। तीन दिन मे रतौंधी जाय।

सिर-दर्द और आधासीसी—एक छटाक छोटी पीपल, एक छटाक सेधा नोन, दोनो को कूट-पीस कपड़-छान करके आक के दूध की तीन भावना देकर सुखा कर शीशी मे रख छोड़े। इसकी एक चुटकी दोनो नासिका-छिद्रो से खूब जोर से सूंघ कर ऊपर मस्तक मे पहुँचावे। दस-बीस छींक आकर दर्द अच्छा हो जायगा। (२) केले का रस एक तोला, घी एक तोला, काली मिर्च पांच दाना, सबको एकत्र पीस कर मस्तक मे लगाने तथा नाक से सुँघाने से सिरदर्द दूर हो जाता है। पीनस के रोगी को भी यह दवा लाभदायक है।

लू लगना—कच्चे आमों को कंडे की आग में भूनकर पानी में उसका गूदा निकाल कर पना बनावे। यही पना रोगी को पिलावे और शरीर में भी लगावे।

नहरुवा—छै माशे क़लई (दीवालों पर सफेदी करने का चूना) पाव भर दही में मिलाकर प्रातःकाल सात बजे और इसी तरह ग्यारह बजे दोपहर को, दिन में दो बार, खावे। बारह बजे कनिक की रोटी दही या खांड़ के साथ खावे। नमक, मिर्च, घी, दूध इत्यादि कुछ न खाय। एक सप्ताह में भयंकर नहरुवा भी जाय।

रक्तशुद्धि का काढ़ा—साठ भाग अनन्तमूल सूखा हुआ, पच्चीस भाग चन्दन का बुरादा और पन्द्रह भाग मुलहटी, तीनों को कूटपीस कर उससे बत्तीस गुना पानी डालो। फिर इसको दो घंटे तक भीगने दो। इसके बाद मन्द आंच पर पका कर सोलहवां भाग रखो। फिर उसको छान कर बोतल में रख लो। शाम-सुबह भोजन के एक घंटे पहले दो दो चम्मच पी लिया करे, तो रक्त शुद्ध हो। थोड़ी सी देशी खांड़ मिला कर रखने से यह काढ़ा बहुत दिन तक खराब नहीं होगा।

खांसी—काली मिर्च एक तोला, पीपल एक तोला, जवाखार आधा तोला, अनार का छिलका दो तोला, सबको कूट-पीस कपड़-छान करके आठ तोले पुराने गुड़ में तीन तीन माशे की गोलिय बना ले। इसी गोली को मुख में रखकर धीरे धीरे रस लिया करे सब प्रकार की खासी और मामूली श्वास भी जाय।

कामला—अनन्तमूल की जड़ की छाल दो माशे, काली मिर्च ग्यारह दाने, ढाई तोले पानी में पीसकर सात दिन पिलाने से आंख

का और शरीर का पीलापन दूर हो जाता है ; और कामला रोग से पैदा होनेवाली अरुचि और ज्वर भी दूर होता है (२) कड़ुई नीम की छाल तीन तोला, घोड़बच एक तोला, काली मिर्च तीन माशे, सब को सिल पर बारीक पीस पाव भर पानी मे छान शहद मिला कर दिन मे चार बार पीवे। यदि बीमारी पुरानी हो, तो सिर्फ दूध-चीनी देवे। नमक, मिर्च, तेल, खटाई, गुड़ इत्यादि बिलकुल न देवे। यदि बीमारी साधारण हो, तो उपर्युक्त अपथ्य वस्तुओ को छोड़कर सादा भोजन देवे।

कासश्वास—बंगभस्म एक माशा, पीपल तीन माशे, हर्र तीन माशे, बहेड़ा चार माशे, अडूसे की जड़ का छिलका पांच माशे, भारंगी छै माशे, कत्था इक्कीस माशे, सब को कूटपीस कपड़छान करके बबूल की छाल के काढ़े की इक्कीस भावना दे खरल कर चने बराबर गोली बनावे। इसको शहद के साथ सेवन करने से सब प्रकार की खांसी, श्वास, और क्षय भी दूर हो।

दाद—काली मिर्च चार तोले, गंधक, नीलाथोथा, पारा, फिटकरी, चौकिया सोहागा, ये पांचो औषधियां दो दो तोले—सब को खूब बारीक कूटपीस कपड़छान करके नीबू के रस मे तीन दिन खरल करे, और फिर झरबेरी के बेर के समान गोली बना ले। दाद को साबुन से धोकर आधी गोली निम्बू के रस मे घिस कर लगावे, दाद जड़ से जाय। खाज भी जाय। (२) चौकिया सुहागा, नीलाथोथा, राल, गंधक, सबको समभाग लेकर बारीक पीस ले; और तिली का तेल मिला कर शीशी मे रख छोड़े। इसीको रात के समय दाद को खुजला कर लगाया करे।

खाज—गंधक दस तोला, बढ़िया चूना बीस तोला, दोनो का महीन चूर्ण करके कलई के एक बर्त्तन मे तीन सेर जल मे मन्द अग्नि मे धीरे धीरे पकावे । जब डेढ़ सेर जल रह जाय, तब आग से उतार कर बारह घंटे रखा रहने दे । जब पात्र के नीचे गंधक और चूना जम जावे, तब उस निर्मल जल को धीरे धीरे बोतल मे थिराकर निकाल ले। इसी जल को खुजला कर लगावे तो तीन-चार दिन मे सब प्रकार की खाज दूर हो। (२) गधक नैनियां आधा तोला, सेंदुर आधा तोला, पारा तीन माशा, तूतिया डेढ़ माशा, काली मिर्च तीन माशा । पहले पारे और गन्धक को घोटकर कज्जली कर ले। फिर सब को घोट कर एक मे मिलावे। इसके बाद कुल दवा के तीन भाग कर ले। एक भाग कड़ू तेल मे मिला कर खाज मे लगावे। पहले दिन खुजली उभड़ेगी, और तीन दिन मे बिलकुल जाती रहेगी।

श्वास के फकीरी नुसखे—अदरख सेर भर या आध सेर छील कर टुकड़े टुकड़े करके एक हँडिया मे भर दे, और उसके ऊपर शहद असली इतना भरें कि अदरख डूब जाय। फिर हँडिया का मुँह बन्द कर के जमीन मे गाड़ दे, और उसी के ऊपर आग जलाया करे। अथवा जाड़े मे जहां तापने इत्यादि का अलाव हो, उसी जगह हँडिया को गाड़ दे। कुछ दिन के बाद उस मे से खुशबू उठने लगेगी। तब हँडिया को निकाल कर उसी दवा (शहद-मिश्रित अदरख) को प्रति दिन सुबह-शाम सेवन करे। सेर आध-सेर मूले (खूब मोटी मूली की जड़, जिसको 'मूरा' कहते है) लेकर उनको चीर कर टुकड़े टुकड़े करके एक हँडिया

मे भर दे, और उसी मे बराबर भाग खारा नमक डाल दे, फिर हँडिया का मुँह बन्द करके शाम को दहकते हुए भाड़ मे भड़भूंजे से गड़वा दे, और सुबह हँडिया को निकाले। बस, वही खारा नमक-मिश्रित मूली के टुकड़े सुबह-शाम थोड़े थोड़े खाने से श्वास का रोग जाता रहेगा। ये दोनो नुसखे साधुओ के बतलाए हुए है।

चोट—(१) हल्दी और चूना पानी मे पीसकर गरम करके लगा दे (२) चूना और शहद एक मे मिला कर लगा दे (३) यदि बहुत गहरी भीतरी चोट हो, तो अम्बा हल्दी, प्याज और चोटखार कड़ुवे तेल मे पका कर पोटली बना कर सेके, और इसी को चोट पर लगावे (४) अफीम, कड़ू तेल और प्याज एक ही मे पका कर इसी तेल की मालिश करे।

प्लेगरक्षक गोली—नीम की पत्ती दो तोला, सोठ एक तोला, काली मिर्च एक तोला, छोटी पीपल एक तोला, सेंधा नमक एक तोला, काला नमक एक तोला, सफेद जीरा एक तोला, स्याह जीरा एक तोला, हींग भूनी हुई छै माशे—सब को पीस कर नीबू के रस मे झरबेर समान गोली बना कर छाया मे सुखा ले। प्लेग के दिनो मे शाम-सुबह एक एक गोली पानी के साथ खा लिया करे।

प्लेगरक्षक हवन-सामग्री—हींग, मुसली सफेद, कत्था, पित्त-पापड़ा, कचूरकचरी, नकछिकनी, गुर्च, नागकेसर, दालचीनी, सौफ, मुनका, गोद, इलायची छोटी, पोहकरमूल, गोखुरू, केवाच के बीज, बादाम, तालीसपत्र, बालछड़, लालचन्दन, चावल मूंग, जटामासी, तुलसी के बीज, वच, मालकांगनी, अतीस, जव हल्दी,

दारुहल्दी, मजीठ, कौड़ी, सीप, शंख का चूरा, जायफल, भोजपत्र, अगर, तगर, चित्रक, पिपरामूल, खस, पानड़ी, नागरमोथा, लोबान, गूगल, लौंग, शक्कर, कपूर, केसर, घी—इन सब चीज़ों को ले कर एक मे मिला कूट कर रख छोड़े; और सुबह-शाम हवन कर के घर के प्रत्येक भाग में हवनकुंड को रखकर उसका धुआं फैलने दे। प्लेग के जन्तु नष्ट हो जायँगे।

आंख दुखने पर—एक-दो नुसखे बालकों और स्त्रियो की चिकित्सा मे लिखे जा चुके है। यहाँ पर एक और लिखा जाता है—एक छटाक गुलाब के अर्क मे चार रत्ती गुलाबी फिटकिरी और दो रत्ती तूतिया पीस कर मिलावे; और एक आसमानी रंग की शीशी मे भर कर रख छोड़े। दिन मे तीन बार दो दो बूंद आंखो मे छोड़ दिया करे।

बीसों प्रकार के प्रमेह—हरी गुच (गिलोय) का स्वरस एक तोला, शहद दो तोला, दोनों को मिला कर सुबह-शाम सेवन करने से सब प्रकार के प्रमेह दूर होते है। पर आहार-विहार मे संयम रखना चाहिए।

नाक के रोग—(१) यदि नाक से खून गिरता हो तो गौ का ताज़ा घी प्रति दिन सुबह नाक से सूंघते रहे (२) अनार के फूल का रस और सफेद दूब का रस दोनो को मिला कर दिन मे दो तीन बार सूंघे (३) फिटकरी का पानी नाक में सूंघे (४) पीनस या नाक मे कीड़े पड़ गये हो, तो—पिंडोर (पोतनी मिट्टी) को ले कर उसके ढेले कूट डाले। फिर रोगी के मुख और नथुनों पर

 महीन कपड़ा ढीला कर के डाल देवे; और फिर औधा लिटा

र उसकी नाक के नीचे खूब पिंडोर रख दे; और आंख मिचवा कर उसके मस्तक को पिंडोर मे ढक कर ऊपर से पिंडोर पर धीरे धीरे पानी डाले। जब सारा पिंडोर तर हो जाय, तब पानी डालना बन्द कर दे, रोगी को थोड़ी देर उसी प्रकार औंधा लेटा रहने दे। ज्यों ज्यो पिंडोर की सोंधी महक नाक के छिद्रो से मस्तक मे जायगी, त्यो त्यो कीड़े बाहर निकलते आवेंगे। तीन-चार दिन ऐसा ही करते रहने से सब कीड़े निकल जायँगे।

ज्वर—तुलसीपत्र का रस एक तोला और काली मिर्च का चूर्ण तीन माशे, दोनो को मिला कर सेवन करने से सब प्रकार के ज्वर दूर होते है। परन्तु खानपान मे परहेज़ और पेट को हलका रखना आवश्यक है।

मुँहासे—गोरोचन और काली मिर्च शीतल जल मे पीस कर मुँह पर लेप कर दिया करे, तो सात दिन मे मुख की झांई, मुहांसे और फुन्सियां दूर हो।

चौथा अध्याय

विष और विषैले जन्तु

साँप—(१) जिस समय सांप काटे, तुरन्त मरीज को आध सेर तीन पाव घी पिला दे। कै हो कर विप का असर निकल जायगा (२) एक छटाक पीने की तम्बाकू घोलकर पिलावे। क़ै हो कर विप का प्रभाव मिट जायगा (३) तीन माशे नौसादर पानी मे घोल-कर पिलावे, और पांच मिनट के वाद चूना और नौसादर छै छै माशे पीस कर थोड़ी थोड़ी देर मे सुँघावे। अथवा इसी दवा को नाक के दोनो छेदो मे भर कर नाक वन्द कर दे। वेहोश रोगी को भी होश आ जायगा। जव तक नाक वन्द रखे, रोगी के हाथ-पांव पकड़े रहे (४) मोर के अडो मे छोटे छोटे छेद कर के काली मिर्चें भर दे, और फिर छेदो को मोम से वन्द कर दे। काली मिर्चें अंडो के रस को चूस कर फूल जायँगी, और अंडे फूट जायँगे। इसके वाद उन मिर्चों और अडो के छिकलों को साया में सुखाकर डिव्वी मे वन्द कर के रख छोड़े, और जव किसी को सांप काटे, आध सेर केले के डंठल के पानी मे १४ मिर्चे पीस कर पिला देवे। विष उतर जायगा। (५) केले वृक्ष के भीतर का गूदा कूट कर रस निचोड़ लेवे, और आध सेर रस सांप काटे ःु को पिला देवे। इससे भी जहर उतर जाता है।। (६) गांजा

पीनेवालो की चिलम मे एक प्रकार की काली कड़ी पपड़ी सी जम जाती है। इसको पत्थर पर बारीक पीसकर पानी मे घोल ले। फिर जिस स्थान पर सांप ने काटा हो, उससे ऊपर की ओर उस्तरे इत्यादि किसी तेज औजार से काटकर छोटा सा घाव कर दे, जिससे लाल खून निकल आवे, और वही पर उपर्युक्त मटीले पानी का घोल खूब मले। इसी प्रकार चार-पांच वार काट कर घाव करने पड़ते है, क्योकि जहर के मारे खून काला पड़ जाता है। यदि कई बार काटने पर भी लाल खून न निकले, तो आँख की पलको को उलट कर वही उपर्युक्त घुली हुई दवा लगानी चाहिए (७) पॉच तोला खाने की तम्बाकू पीस कर दस तोले पानी मे खूब घोल ले, और फिर यही तम्बाकू का पानी रोगी को पिला दे। यदि रोगी अचेत हो, तो यह पानी उसके गले मे डालकर पेट मे पहुँचा दे। यदि दांती बँध गई हो, तो नाक के छेदो से डालकर पेट मे पहुँचा दे। पानी पेट मे जाने के पांच मिनट वाद वमन शुरू हो जायगा; और ज्यो ज्यो वमन होता जायगा, विष उतरता जायगा। एक घटे मे रोगी अच्छा हो जायगा। (८) सेर भर गोमूत्र मे पाव भर गोबर मिलाकर कपड़े से छानकर पिला दे। दस्त या कै होकर विष निकल जायगा। जहॉ पर सांप ने काटा हो, वहां पर, थोड़ा सा खून निकाल कर, गोबर और गोमूत्र की पुल्टिश वांध देने से भी जहर उतर जायगा। (९) सफेद कनेर की जड़ की छाल और सात काली मिर्चे वारह तोले पानी मे पीस कर शीशी मे भर ले। फिर एक एक घंटे मे, शीशी को खूब हिला-हिलाकर, एक एक तोले पिलावे। यदि मुख बन्द हो गया हो, तो चमचे से पिलावे। चार घंटे मे आराम

होने लगेगा (१०) चिड़चिड़ा या अपामार्ग के पत्ते, डंठल या जड़ पानी मे पीसकर काटे हुए स्थान पर लगावे; और इसी को तब तक पिलाता रहे, जब तक कड़ुवा न मालूम होने लगे। जब कड़ुवा लगने लगेगा, तभी विष उतर जायगा (११) साठी की जड़ छै माशे, काली मिर्चे ग्यारह दाने—दोनो को पानी मे खूब घोंट कर पिला दे। यदि एक बार मे आराम न हो, तो आध घंटे पीछे फिर पिलावे। चार-पांच बार पिलाने से मुर्दा भी जी उठेगा (१२) हुक्के की कीट, जो नैचे मे जमती रहती है, घी मे मिलाकर चने के बराबर खिलावे। यदि एक बार देने से लाभ न जान पड़े, तो थोड़ी थोड़ी देर से दो-तीन बार देवे, जरूर आराम होगा। इसी कीट को काटे हुए स्थान पर लगा दे।

बिच्छू—(१) अपामार्ग (चिड़चिड़ा) की जड़ लेकर, जहां तक बिच्छू का जहर चढ़ गया हो वहां से नीचे की ओर जड़ के द्वारा हाथ से मले; और इसी जड़ को पीस कर बिच्छू काटे स्थान पर लेप कर दे (२) चूना और खटाई बारीक पीस कर दंशस्थान पर रखे, दर्द मिट जायगा (३) बिच्छू काटे की जगह छै माशा नौसादर रखे; और ऊपर से मोटा कपड़ा लपेट कर ठंढे पानी की धार पांच मिनट तक डालते रहे, विष उतर जायगा (४) निर्मली के बीज पानी के साथ पत्थर पर घिस कर डंक मारी हुई जगह पर लेप करे। आध घंटे मे जहर उतर जायगा (५) तेजाब का बूंद ठीक डंक की जगह रखे, जहर उतर जायगा। ध्यान रहे कि डंक के इधर-उधर बूंद न लगने पावे (६) मूली के पत्तो का रस लगा दे (७) सीताफल के ऊपर डंठल होता है, उसको पानी मे घिस कर लगा दे (८) जमालगोटा

पानी मे घिसकर लगा दे (९) दियासलाई की कई सीकों का मसाला पानी मे घिस कर लगावे (१०) पुरानी खाल को जलाकर लगा दे (११) एक माशा चूना पानी मे मिलाकर सुँघा दे। (१२) शहद और घी बराबर बराबर मिला कर लगा दे।

बर्रे—(१) चार-पांच दियासलाइयों को पानी मे भिगोकर काटे हुए स्थान पर रगड़ दे (२) नौसादर और चूना मिलाकर मल दे (३) गेंदे की पत्ती मल दे (४) सन के कागज को पानी मे भिगोकर काटे हुए स्थान पर रख दे (५) शहद और घी समभाग मिलाकर लगा दे।

कुत्ता—(१) लाल मिर्च पीसकर घाव मे भर दे (२) कुत्ते की विष्ठा जलाकर भर दे (३) कुचला पीस कर लगा दे और एक एक रत्ती सात दिन तक कुचला सेवन करे (४) चिड़चिड़े की जड़ पीस कर शहद मे चटावे (५) गुवांर के पट्ठे को एक ओर से छीलकर उसके ऊपर सेंधा नोन बारीक पीसकर बुरक दे; और जिस स्थान पर कुत्ते ने काटा हो, वही बांध दे। दो-तीन दिन मे आराम हो जायगा (६) यदि पागल कुत्ते ने काटा हो, तो यह इलाज करे—केले की एक पकी हुई फली को लेकर उसके बराबर बराबर तीन टुकड़े करे। उसमे सिंह की खाल (उसके बाल बिलकुल साफ करके) एक एक रत्ती भर कर एक एक घटे पीछे खिलावे।

अफीम का विष—(१) हीग को पानी मे घोल कर पिला दे (२) प्याज का रस सुँघावे (३) रीठे का जल पिलावे (४) फिटकरी का चूर्ण और बिनौले का सत मिलाकर खिलावे (५) चौकिया सुहागा घी मे पीस कर पिलावे (६) नारी का साग (जो जंगली तालाबो में ज्यादा होता है) खिलावे अथवा उसके पत्तो का रस निकाल कर

पिलावे (७) अंडी और नमक समभाग घोट कर पिलावे (८) चौराई अथवा अरहर के पत्तो का रस पिलावे (९) अफीम के नशेवाले को सोने न दे। टहलाता रहे।

संखिया का विष—(१) गूलर के पत्तो का रस अथवा गूलर का दूध पिलावे (२) गूलर की छाल औटा कर पिलावे (३) कत्था घोल कर पिला दे।

सींगिया का विष—नारंगी का रस पिलाने से, उतर जाता है।

धतूरे का विष—(१) अदरख का रस पिलावे (२) बैंगन के फल, पत्ते अथवा जड़ को पानी मे घोटकर पिला दे (३) निबौरी (नीम का फल) अथवा उसकी मींग को पानी मे घोट कर पिला दे (४) चौराई की जड़ अथवा गुर्च पानी मे घोटकर पिला दे (५) कपास के फल, फूल, पत्ते, डंठल—सब को पानी मे घोट कर पिला दे।

भङ्ग का विष—जिसको भंग का नशा अधिक चढ़ गया हो, उसको इमली का पना पिला दे (२) अरहर की दाल को उबाल कर उसका पानी पिला दे।

तरुण-भारत-ग्रन्थावली

[सम्पादक पं० लक्ष्मीधर वाजपेयी]

स्थायी ग्राहक बनने के नियम

१—इतिहास, जीवनचरित्र, साहित्य, सदाचार और नीति, ज्ञान, कविता, आख्यायिका, सुरुचिपूर्ण नाटक, उपन्यास, त्यादि विषयों के उत्तमोत्तम ग्रन्थ सुलभ मूल्य पर प्रकाशित रना इस ग्रन्थावली का मुख्य उद्देश्य है।

२—आठ आना प्रवेश-फीस भेजकर सब लोग इसके स्थायी हक बन सकते हैं।

३—स्थायी ग्राहकों को ग्रन्थावली के सब अगले और पिछले न्थ पौनी कीमत पर, यानी एक-चौथाई कमीशन काटकर, दिये ाते है। वे ग्रन्थावली के प्रत्येक ग्रन्थ की चाहे जितनी प्रतियाँ, ाहे जितनी बार, पौने मूल्य पर ही प्राप्त कर सकते है।

४—कोई भी नवीन ग्रन्थ निकलने पर दस-बारह दिन पहले सका वी० पी० भेजने की सूचना स्थायी ग्राहकों को दे दी जाती । ग्राहको को वी० पी० वापस नही करना चाहिए, क्योकि सके कार्यालय को व्यर्थ की हानि उठानी पड़ती है।

५—जिन ग्राहकों का वी० पी० तीनवार लगातार वापस आता उनका नाम स्थायी ग्राहको से अलग कर दिया जाता है।

६—प्रत्येक मातृ-भाषा-हितैषी का परम पवित्र कर्तव्य है कि स ग्रन्थावली के स्थायी ग्राहक बनकर हमारे इस शुभ-कार्य में हायता करे। क्योंकि हमारा उद्देश्य केवल पुस्तकों का व्यापार नहीं है; बल्कि हिन्दी-साहित्य में सुरुचिपूर्ण ग्रन्थों का विस्तार रना हमारा मुख्य लक्ष्य है। हिन्दी-साहित्य की आवश्यकता ो ही देखकर हम ग्रन्थों का चुनाव करते हैं।

—व्यवस्थापक

तरुण-भारत-ग्रन्थावली-कार्यालय, दारागञ्ज, प्रयाग